CHU THANH
Nguyễn Thị Vân Khánh dịch

Chậm để trải nghiệm tận hưởng trưởng thành

Booklife
KHƠI NGUỒN CẢM HỨNG

NHÀ XUẤT BẢN
THANH NIÊN

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

64 - Bà Triệu, Q. Hoàn Kiếm, TP. Hà Nội.

ĐT: 024 62631715; Website: nhaxuatbanthanhnien.vn.

Email: nxbthanhnien1954@gmail.com

Chi nhánh: 145 Pasteur, phường 6, quận 3, TP. Hồ Chí Minh

ĐT: (028) 39106962 - 39106963

"Chậm" để trải nghiệm, "chậm" để tận hưởng, "chậm" để trưởng thành

Chu Thanh

Nguyễn Thị Vân Khánh *dịch*

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc - Tổng Biên tập

LÊ THANH HÀ

Biên tập: Nguyễn Tiến Thăng

Vẽ bìa: Nguyễn Dương FHD

Trình bày: Anh Trang

Sửa bản in: Lê Mai Anh

In 2.000 bản, khổ 13.5x20.5 cm tại Công ty CP In Sao Việt. Địa chỉ: Cụm Công Nghiệp Thạch Thất, huyện Quốc Oai, TP. Hà Nội. Số xác nhận ĐKXB: 48-2021/CXBIPH/77-01/TN. Quyết định xuất bản số 17/QĐ-NXBTN cấp ngày 11/1/2021. Mã ISBN: 978-604-317831-9. In xong và nộp lưu chiểu Quý II năm 2021.

ĐỐI TÁC LIÊN KẾT:

CÔNG TY TNHH VĂN HÓA VÀ TRUYỀN THÔNG 1980 BOOKS

Trụ sở chính tại Hà Nội:

20-H2, ngõ 6 Trần Kim Xuyến, Yên Hòa, Cầu Giấy, Hà Nội.

Tel: 0243.7880225 / Fax: 0243.7880225

Chi nhánh tại TP. Hồ Chí Minh:

Số 42/35 Nguyễn Minh Hoàng, Phường 12, Quận Tân Bình, TP HCM

Tel: 0283.933.3216

Website/link đặt sách: www.1980books.com

Email: rights.1980books@gmail.com

Lời mở đầu

Có rất nhiều người trẻ như chúng ta cảm thấy cuộc sống này quá mệt mỏi.

Xã hội ngày càng xô bồ, chủ nghĩa lợi ích mê hoặc xuất hiện khắp nơi. Trông có vẻ như cả thế giới đang hô hào, chỉ có mình bạn lặng im; người khác thành danh từ sớm, chỉ có bạn mãi sau này mới thành công. Dần dần, "ngó lơ mọi thứ" trở thành câu nói cửa miệng của bản thân; "đều được", "có thể", "không sao"... tưởng chừng thể hiện sự thoải mái, rộng lượng nhưng thật ra chỉ là bạn đang trốn tránh chính mình. Bạn là một người không cầu tiến, muốn làm vừa lòng người khác một cách tiêu cực.

Trên thực tế, bạn không cần phải cố chen chân vào những nơi xô bồ, bon chen; càng không cần vội vã làm việc ở những ngành nghề áp lực nhất khi vừa mới tốt nghiệp; cũng không cần vội vàng xem mắt, kết hôn khi mới vừa hai mươi xuân xanh. Sống là chính mình mới chính là chìa khóa bí mật duy nhất "mở ra thời kỳ trưởng thành của bạn".

Bóng đèn nhỏ[1] là cây bút thấu hiểu tâm lý người khác. Sẽ luôn có một chương nào đó khiến bạn nhìn thấy chính mình. Từ sau hai mươi tuổi, cuộc sống mà chúng ta mong muốn đã hiển hiện trong những nỗ lực của bản thân. Mong bạn có một trái tim ấm áp, bình thản để đi qua những định kiến, vượt qua nỗi cô đơn, trở thành người trưởng thành của chính mình.

[1]. Bút danh của tác giả.

Ngô Nhạn, Nơi hội tụ tư tưởng

"Nghĩ nhiều làm ít, tâm tư phức tạp sẽ khiến cuộc sống càng trở nên mệt mỏi. Giảm áp lực cho bản thân cũng là một loại năng lực."

“Không có nguyên tắc nào cho cuộc sống, lựa chọn càng không có đúng sai, giá trị của bản thân cũng không ngừng được bồi đắp.

Những bước đi trong cuộc đời được quyết định hoàn toàn không chỉ phụ thuộc vào lựa chọn mà còn phụ thuộc vào tâm thế sau sự lựa chọn ấy.”

“Bạn không cần phải cố chen chân vào những nơi xô bồ, bon chen; càng không cần vội vã làm việc ở những ngành nghề áp lực nhất khi vừa mới tốt nghiệp; cũng không cần vội vàng xem mắt, kết hôn khi mới vừa hai mươi xuân xanh. Chỉ có bạn, người sống giữa cuộc đời và các mối quan hệ xã hội chân thực, mới có thể hiểu được những điều này có đáng hay không, có cần thiết hay không.”

“Thử nghiệm nhiều, trải nghiệm nhiều, trả giá nhiều mới là chìa khóa duy nhất mở ra ‘thời kỳ trưởng thành’ của bạn. Cho dù chặng đường độc hành gian khổ, bạn cảm thấy tủi thân những lúc đau ốm không có người ở bên, cảm thấy thật đen đủi khi gặp phải những kẻ chẳng ra gì, thì dù sao đó cũng là những trải nghiệm có một trong hai trong đời. Chỉ có tự mình trải nghiệm cuộc sống mới có thể hiểu được thế nào là ‘trọn vẹn’.”

“Khi tài năng của bạn không tương xứng với thu nhập, mong bạn đừng bỏ dở giữa chừng; khi bạn bị ép đến nơi mình không thích, hãy giải quyết vấn đề một cách nhanh chóng, dứt khoát, kịp thời; khi bạn không nhìn rõ con đường mịt mù phía trước, hãy lạc quan, sống cho thực tại.”

“Có nhiều người vừa không để ý điều kiện của bản thân, vừa không lựa chọn những con đường để bước tiếp. Họ chỉ dựa vào một niềm tin nồng cháy rằng ‘ngày mai sẽ tốt hơn’ để rồi hoang phí những tháng ngày trước mắt.”

Phần 1

Không có tiêu chuẩn nào cho cuộc sống

Bạn không cần phải cố chen chân vào những nơi xô bồ, bon chen; càng không cần vội vã làm việc ở những ngành nghề áp lực nhất khi vừa mới tốt nghiệp; cũng không cần vội vàng xem mắt, kết hôn khi mới vừa hai mươi xuân xanh.

Chỉ có bạn, người sống trong cuộc đời chân thực với những mối quan hệ xã hội, mới có thể hiểu được những chuyện này có xứng đáng hay không, có cần thiết hay không. Cuộc đời có thể có những đáp án để bạn tham khảo, nhưng sẽ chẳng bao giờ có đáp án nào chuẩn xác nhất. Điều mà tự bản thân quyết định mới chính là điều tốt đẹp nhất, bạn chính là người trưởng thành của chính mình.

< 1 >

Yên Yên là đàn chị ở trường cấp ba của tôi.

Tôi và chị ấy quen biết nhau đã được bảy năm. Chị lúc nào cũng bận rộn với cuộc sống của mình: lang thang khắp mọi miền, nghỉ ngơi ở Maroc, lướt sóng trên rạn san hô ở Great Barrier, quay một bộ phim tài liệu ở khu ổ chuột tại Brazil... Trên trang cá nhân của chị, những bức ảnh không cười trông rất lạnh lùng, còn những bức nghịch ngợm thì lại chẳng giống ai. Hình ảnh của chị trong mắt mọi người luôn là một cô gái luôn tràn đầy nhiệt huyết, đi không biết mệt, không ngủ cũng chẳng nghỉ ngơi. Những năm gần đây, bạn bè xung quanh tôi cứ dần yêu đương, lấy chồng, sinh con và làm mẹ. Nhưng chị vẫn vậy, không hề xuống sắc hay thôi trẻ trung.

Khi trò chuyện điện thoại tán gẫu, tôi thấy chị luôn cười. Chị nói rằng mình đang mở một cửa hàng nhỏ trong con hẻm cũ, tạo thành một dãy cửa hàng ăn uống với những tiệm bánh ngọt thân quen hay những quán cơm ấm cúng. Như vậy, chị không cần phải nghĩ xem nên ăn gì mỗi ngày. Chị tâm sự:

"Chuyện này giống như một phép toán cộng trừ vậy, mình chẳng thể nào lựa chọn cả hai, nên đành chọn phép trừ, giữ lại những phần quan trọng nhất. Tuyệt đối không được cóp nhặt những phần khác lại."

Khi đó, tôi đã là một fan hâm mộ của chị nhưng hoàn toàn không hiểu ý nghĩa sâu xa trong lời nói ấy, mơ hồ cho rằng dáng vẻ ấy thật sự rất đẹp.

Mãi đến sau này, khi tôi và những người xung quanh vì một số nguyên nhân mà mỗi người mỗi ngả, đến một đất nước khác chẳng có tiền lại không quen thuộc với phong tục tập quán hay khí hậu ở đó, trong lúc vội vã uống một ngụm canh hạt sen, tôi mới chợt nhớ đến những lời chị ấy từng nói. Tôi cũng dần dà hiểu ra, lựa chọn không có đúng sai, mà chỉ có những lựa chọn không giống nhau mà thôi.

Có người chăm chỉ cần cù, có người làm việc không ngừng nghỉ, có người lại chẳng có nổi một giải pháp hay cơ duyên. Nếu nụ cười hay nước mắt đều do bản thân tạo ra, thì khi có được hãy trân trọng, cố gắng vượt qua những đau khổ cứ đeo bám mãi không buông.

Cho dù mất mát, thì đó cũng là cơ hội

< 2 >

Nhắc đến những điều này bởi dạo gần đây tôi gặp được rất nhiều câu hỏi tương tự. "Bạn có thể nói cho tôi biết sau này tôi nên làm nghề gì không? Tôi nên tiếp tục học lên thạc sĩ hay đi làm?"

"Bạn trai tôi rất yêu tôi, nhưng điều kiện gia đình anh ấy không tốt, chúng tôi có nên tiếp tục không?"

"Nghe nói viết ra những tác phẩm nổi tiếng kiếm được rất nhiều tiền, với năng lực hiện tại của tôi, bạn nghĩ thu nhập một tháng của tôi có thể là bao nhiêu?"

…Tôi thường xuyên nhận được những tin nhắn như vậy từ các bạn trẻ, họ hỏi tôi làm sao để có thể bước ra khỏi một mối tình mà

cả hai đang giày vò lẫn nhau, làm sao để có thể đưa ra một quyết định dũng cảm… Tôi hiếm khi trả lời họ ngay lập tức, tôi thường dành thời gian suy nghĩ rồi sau đó mới trả lời. Tôi làm như vậy, một là vì thấy rằng vào thời khắc con người càng cảm thấy mơ hồ thì càng dễ nghe theo và tin tưởng vào những lời gợi ý của người ngoài. Tôi không thể tùy tiện quyết định thay họ được. Hai là vì cuộc sống của chúng ta không giống nhau, tuy rằng cảm thông với bạn, nhưng tôi hoàn toàn không thể tự mình nếm trải những điều đó. Nếu như tôi không quan tâm đến thực tế xung quanh mà đưa ra những lời khuyên bừa bãi, đó cũng là một kiểu vô trách nhiệm.

Có lúc tôi hỏi lại: "Bản thân bạn đã nghĩ tới hay làm đến đâu rồi?" Khi ấy, đối phương luôn rơi vào trạng thái trầm tư hoặc là nhanh chóng chuyển chủ đề và hỏi ngược lại tôi: "Nếu tôi làm sai thì phải làm sao?"

Thật lòng mà nói, người có tâm lý vội vã nhắm mắt theo bừa rất dễ bị người khác lợi dụng.

Cũng giống như những bài viết được xem như "gợi ý cho cuộc đời": "Những cô gái mỗi tháng kiếm năm triệu nhân dân tệ sống như thế nào?", "Dù mua được nhà nhưng tôi vẫn chẳng có gì trong tay", "Anh ta yêu bạn hay không chính là dựa vào ba điểm này", xuất hiện liên tục trên bảng tin mạng xã hội của bạn thực chất chỉ là một trò chơi chữ nghĩa kết hợp giữa logic và tâm lý học mà thôi. Nó chẳng khác gì đem những kiến thức ít ỏi của người từng trải làm chuẩn mực chung cho cuộc sống.

Nếu bạn đọc quá nhiều, tin tưởng vào những điều đó thì sẽ khó tránh khỏi có ngày bị những cảm xúc bồng bột và vô nghĩa dắt mũi. Đến cuối cùng, bạn mới nhận ra rằng tất cả mọi thứ đều không có đúng sai, chỉ là cảnh tượng "bạn mù quáng quan tâm đến kết quả mà không suy tính đến quá trình" cứ liên tục diễn ra mà thôi.

Sự giả tạo giống như một miếng bánh bọc bên ngoài những viên kẹo ngọt, ẩn bên trong là "sự nhát gan" chua đến tê tái. Bạn chỉ mong mình không phải làm, lo sợ bản thân sẽ rơi vào những cảm xúc rối bời, nhưng chưa từng nghĩ đến cách giải quyết vấn đề đó.

Suy nghĩ trong đầu bạn cứ quẩn quanh như vậy. Bạn không làm người khác loanh quanh trong suy nghĩ ấy, mà lại khiến chính bản thân mình bị rối bời.

Không phải cứ bước qua tuổi mười tám là chúng ta sẽ được xem như một người trưởng thành đúng nghĩa.

Có nhiều lần, tôi thử nhìn lại chính mình và nhận ra rằng mãi sau này tôi mới thoát khỏi cái gọi là những ngày "vất vả".

Trước đây, tôi đã nhiều lần xách ba lô lên một mình đi du lịch, lựa chọn một hay nhiều quốc gia làm điểm đến, chỉ mong có thể thông thạo hết những cách thức di chuyển, giá cả tàu xe hay địa điểm ăn chơi ở những nơi đó. Lúc ấy, tôi cũng lo lắng chuyến đi của mình không như mong đợi, sợ bản thân sẽ cảm thấy tiếc nuối.

Nhưng dần dần, khi chỉ có một mình trong những chuyến du lịch dài ngày, tôi cảm thấy điểm đến hóa ra không còn quan trọng nữa.

Thế giới rộng lớn như vậy, thăm thú địa điểm này tất nhiên sẽ có lúc bạn bỏ lỡ những địa điểm khác. Nếu đã là những sai sót không thể tránh khỏi, chi bằng hãy cố gắng tận hưởng những vẻ đẹp trước mắt.

Thậm chí tôi còn cho rằng, trong cuộc đời mỗi người đều cần có "sự trái ngược giữa hiện thực và mong muốn" như vậy.

Những lo lắng hay hy vọng đó có lẽ ẩn hiện trong những nhân viên công sở tan làm, ngồi ở một con hẻm nhỏ ăn một bát cháo thịt băm; cũng có thể là tấm hình thần tượng được treo trên tường trong những phòng kí túc xá cũ; hay cũng có thể là một ngày lạc trong rừng sâu ngồi trò chuyện với vị hòa thượng già.

Cũng giống như khi chơi bàn cát, bạn có đáp án tham khảo, nhưng không có đáp án chính xác. Lựa chọn thế nào sẽ quyết định bạn có những trải nghiệm ra sao.

Trên thực tế, bạn không cần phải cố chen chân vào những nơi xô bồ, bon chen; càng không cần vội vã làm việc ở những ngành nghề áp lực nhất khi vừa mới tốt nghiệp; cũng không cần vội vàng xem mắt, kết hôn khi mới vừa hai mươi xuân xanh.

Chỉ có bạn, người sống giữa cuộc đời và các mối quan hệ xã hội chân thực, mới có thể hiểu được liệu những điều này có đáng hay không, có cần thiết hay không."

Sau tuổi đôi mươi, bạn chính là người trưởng thành của chính mình.

Thử nghiệm nhiều, trải nghiệm nhiều, trả giá nhiều mới là chìa khóa duy nhất mở ra 'thời kỳ trưởng thành' của bạn. Cho dù chặng đường độc hành gian khổ, bạn cảm thấy tủi thân những lúc đau ốm không có người ở bên, cảm thấy thật đen đủi khi gặp phải những kẻ chẳng ra gì, thì dù sao đó cũng là những trải nghiệm có một trong hai trong đời.

Chỉ có tự mình trải nghiệm cuộc sống mới có thể hiểu được thế nào là 'trọn vẹn'.

TÂM TƯ PHỨC TẠP, CUỘC SỐNG CÀNG MỆT MỎI

< 1 >

Tối hôm qua, H gửi tin nhắn cho tôi, nói: "Mình với anh ấy không thể tiếp tục được nữa rồi."

Thật ra, cô ấy đã vật lộn với mối tình này suốt ba năm. Chuyện tình dài lê thê sánh ngang với những bộ phim tâm lý tình cảm phát sóng vào khung giờ vàng trên kênh truyền hình quốc gia, tất cả các tình tiết trong phim đều lần lượt xuất hiện ở đời thật. Lý do duy nhất khiến họ không chia tay chỉ là "chúng tớ đều gặp người lớn rồi, giờ chia tay mọi người sẽ nghĩ gì chứ?"

Tôi chỉ biết thở dài. Lần kể khổ hôm nay cũng lại chỉ là một lần chỉ trích, trách móc và thề thốt. Nhanh thôi, cô ấy và bạn trai sẽ lại yêu thương nhau như thuở ban đầu.

"Đổi lại là cậu dựa dẫm vào anh ấy, cậu sẽ lựa chọn thế nào? Nếu bạn bè biết chuyện hai chúng tôi chia tay, nhất định sẽ chê cười..."

Đằng sau mỗi giả thuyết là sự yếu đuối và bất lực. Một tình yêu giày vò lẫn nhau, chia tay rồi quay lại giống như một bộ phim tình cảm đau khổ mà họ tự biên tự diễn.

Trước đây, tôi cũng thường để tâm đến những chuyện nhỏ nhặt.

Thích một người, tâm trạng đều phụ thuộc vào người đó. Quan tâm ít đi một chút sợ anh ấy không biết, quan tâm nhiều hơn một chút thì sợ làm phiền. Trong đầu chỉ quẩn quanh những suy nghĩ quan tâm đến anh ấy, nhưng lại nhất định không chịu nói một lời nào.

Đợi đến khi quen nhau lâu rồi, cãi nhau nhiều rồi, lần nào cũng là tôi ngồi khóc như một kẻ ngốc còn anh ấy ngơ ngác nói: "Em nói xem, rốt cuộc anh nên làm gì?"

Giờ nghĩ lại, tiếc nuối thật đấy. Khi còn trẻ, chúng ta không biết rằng "phán đoán trong lòng" là điều yếu đuối nhất trong tình cảm. Suy diễn càng nhiều, càng không biết phải làm sao với người đó.

Thay vì để những lo lắng khiến cảm xúc trong bạn hỗn loạn, cướp đi niềm vui, chi bằng hãy nói thật lòng với đối phương những nỗi lo và sự bất an trong bạn.

Quan tâm một người là quan tâm người ấy nghĩ như thế nào chứ không phải bạn muốn như thế nào.

< 2 >

Trong công việc, "giảm bớt áp lực cho bản thân" cũng là một loại năng lực. Nhớ hồi mới đi thực tập, tôi tìm đến một đàn anh để học hỏi kinh nghiệm. Anh ấy tự ti kể rằng hồi mới đi làm, bản thân anh là một "kẻ lắm suy tư", năng lực kém nhưng lại suy nghĩ quá nhiều.

Bình thường đi làm, đại não đều trong trạng thái hoạt động, chỉ cần nhìn thấy hay nghe thấy điều gì đều sẽ lập tức liên tưởng; tối trước khi đi ngủ, nghĩ lại những chuyện đen đủi bản thân đã gặp phải hôm nay rồi bắt đầu dự định nghỉ việc; gặp phải những đồng nghiệp không hợp ý đều cảm thấy mỗi hành động của người đó như đang muốn nhắm vào mình.

"Tất cả những lời đánh giá hay nhìn nhận của người khác đều không thể khiến bạn trở thành một người khác trong hàng vạn người, nhưng nó tạo ra một bạn hoàn thiện và trọn vẹn hơn."

Mãi đến sau này, anh ấy nhịn không nổi, bèn dán những lời đó trước bàn làm việc để tự nhắc nhở bản thân mình.

Từ nhỏ đến lớn, mỗi lần giúp đỡ người khác, tôi dường như đều mang nhiều tâm tư.

Đôi khi lời nói không ăn ý, bầu không khí trở nên ngượng ngùng, khó tránh khỏi suy nghĩ: "Có phải cô ấy ghét mình không? Là do cô ấy cố ý sao?" Thậm chí tôi còn tìm đến mẹ, nhờ bà phân tích xem mình có nên làm bạn với cô ấy không.

Nhưng thật lòng mà nói, trong đầu tôi chỉ xuất hiện những cảnh tượng vô cùng căng thẳng, và đa số chỉ có trong tưởng tượng mà thôi. Rất nhiều những câu chuyện nhỏ nhặt được tô vẽ trong ký ức và lặp lại trong ảo giác.

Vốn chẳng nhắc đến bỏ rơi, nhưng bạn vẫn đầm đìa nước mắt, vốn chẳng coi là lạnh nhạt, nhưng bạn vẫn chủ động nhường nhịn. Khi bạn thấy đối phương thật đáng ghét, anh ấy cũng đáp trả bạn một cách rất tiêu cực như thể "gậy ông đập lưng ông". Cuối cùng, những ý xấu cứ dần dần nảy sinh, hai người càng khó có thể hòa hợp.

Trong ấn tượng của tôi, mỗi lần than phiền với mẹ về một ai đó không ưa mình, hay ai đó có nhiều suy tính, mẹ tôi đều trả lời: "Được thôi. Nếu người khác muốn hại con, con có thể tránh được thì tránh; nếu không tránh được thì hãy đáp trả."

Cả hai rõ ràng có thể trân trọng nhau, nhưng nếu không làm được, vậy hãy cứ sống là chính mình.

< 3 >

Có rất nhiều người trẻ suốt ngày chỉ nghĩ đông nghĩ tây, không suy nghĩ cho người khác mà chỉ biết đến bản thân mình.

Vài ngày trước, tôi có xem một bộ phim ngắn mang tên *Ngày thứ bảy,* tình tiết trong bộ phim ấy rất chân thực.

Sáng cuối tuần nào cũng vậy, nam chính sẽ vừa ngồi ăn chuối, vừa xem lại những việc cần làm trong ngày. Anh ta ngẫm nghĩ liệt kê, nào là phải đi giặt quần áo, thanh toán nợ tín dụng, dọn nhà tắm, đổ rác, gọi điện cho mẹ, nếu buổi tối rảnh rỗi sẽ ra ngoài vui chơi…

Nam chính luôn sống trong những phiền não. Một bên, anh ta suy nghĩ, sắp xếp những suy nghĩ của mình hàng trăm lần, cố gắng tìm ra giải pháp tốt nhất; một bên, anh ta đổ rác vào thùng như thể chất đầy thêm những tâm tư trong lòng.

Mặt trời dần tắt với những ánh hoàng hôn, mặt trăng xuất hiện phía sau ngọn cây, một ngày ồn ã cũng dần qua đi.

Cuộc sống thật sự cũng như vậy. Có lúc, bạn cảm thấy chán nản, mệt mỏi rã rời là bởi bạn đã nghỉ ngơi quá nhiều. Hay nói cách khác, bạn suy nghĩ quá nhiều.

"Tôi chẳng thấy tương lai học đại học của mình ở đâu cả, tôi sống quá mơ hồ, phải làm sao đây?"

"Tôi rất muốn ra nước ngoài học nghiên cứu sinh, nhưng con gái có một cuộc sống ổn định không phải cũng tốt sao, hay là thôi

nhỉ?"

"Họ đều vùi đầu vào đọc sách học hành thi nghiên cứu sinh, còn tôi vẫn giậm chân tại chỗ, mệt mỏi thật đấy."

"So với những bất ổn trong tình cảm, sự lười nhắc và nỗi sợ hãi của bản thân mới là chuyện tệ hại hơn. Vật lộn với cuộc sống, chờ đợi... sẽ vắt kiệt tinh thần bạn, mài mòn ý chí và hủy hoại khát vọng đấu tranh trong bạn.

Bạn đóng băng ở quá khứ, cập bến ở tương lai nhưng lại chẳng có một phút giây nào sống thật lòng với hiện tại.

< 4 >

Không học được những kỹ năng mong muốn, không tìm được công việc ước ao, không theo đuổi được cô gái trong lòng... Chẳng bao lâu, bạn sẽ biến "tư duy kẻ nghèo", "phân hóa giai cấp", "lý luận đọc sách vô ích" trở thành liều thuốc cứu chữa tâm hồn mình, trở thành cái mác cho cuộc đời bạn.

Nhưng, đổ lỗi cho hoàn cảnh cũng vô ích. Trong lòng bạn đầy rẫy sự sợ hãi, không dám làm, không muốn đánh cược, không muốn bị tổn thương. "Thuyết số mệnh" trở thành triết lý cuộc sống mà bạn tôn sùng.

Nhìn lại mọi người xung quanh, ai cũng có vẻ rất dễ "giải quyết vấn đề" của bản thân mà không phải băn khoăn có người hay việc gì làm phiền đến họ. Khi những kẻ chỉ biết diễn trò còn đang trừng mắt tức giận thì họ đã nhanh chóng vượt qua giai đoạn khó khăn và suy tính làm sao để thu dọn mớ hỗn độn ấy trong lòng mình.

Thực ra, sau tuổi hai mươi, bạn không cần phải tỏ ra bình tĩnh, không quan tâm tới học bổng, không cần phải từ bỏ những thú vui của bản thân, càng không cần phải hiểu thấu mọi chuyện trên đời. Chỉ cần bớt toan tính, chăm chỉ nuôi dưỡng những cảm xúc của bản thân, chắc chắn bạn sẽ có những ngày tháng hạnh phúc.

Thay vì than phiền mắt có quầng thâm, sắc mặt kém, hãy chăm chỉ ngủ sớm dậy sớm, rèn luyện sức khỏe. Thay vì chê trách công ty không có tiềm lực, không có cơ hội thăng tiến, hãy chuẩn bị kỹ lưỡng cho bản thân, lựa chọn những cơ hội phù hợp với mình.

Đứng trước những sự lựa chọn, đừng quá suy tính. Bạn nên rõ hơn bất kỳ ai rằng "có cho thì mới có nhận".

Núi phải leo, chùa phải lễ, sống thì phải đối mặt. Đừng hỏi nên xem chọn A hay chọn B, cũng đừng chờ đợi sự khoác lác huênh hoang. Bạn phải lựa chọn con tim mình.

Không phải bạn sợ hãi giao Tiếp, mà chỉ là Thích Trốn chạy

< 1 >

Là một người thuộc chủ nghĩa "hai mặt", trong mắt người quen, tôi là một người hay cười đùa, tán gẫu; nhưng khi gặp người lạ, những kỹ năng giao tiếp của tôi đột nhiên trở nên vô dụng, kẻ cười nói cả ngày không hết chuyện bỗng chốc biến thành một người trầm tính ít nói.

Khi không muốn nói chuyện với người khác, tôi cắm mặt vào điện thoại mình tỏ vẻ bận rộn; trên đường bắt gặp người quen biết, tôi giả vờ dụi mắt xem như không nhìn thấy; đến những nơi bản thân không hứng thú, tôi ngay lập tức ngồi ngẩn ngơ ở một góc nghe nhạc...

Nỗi sợ giao tiếp xã hội được thể hiện trong ánh mắt né tránh của mỗi người. Những trạng thái cảm xúc giống như giấm và ớt, điều chỉnh lại sự ngượng ngùng khô khan và nhạt nhẽo trong tôi.

"Hãy lo cho bản thân thật tốt đi đã, rồi hãy nghĩ đến việc lo cho người khác", "Đó không gọi là những mối quan hệ xã hội, đó gọi là số lượng những người bạn tốt", "Thay vì chọn những mối quan hệ xã hội không tốt, hãy chọn cho mình một cuộc sống một mình nhưng vẫn vui vẻ"... Có một khoảng thời gian rất dài, tôi đắm chìm vào những cuốn sách hạt giống tâm hồn để an ủi bản thân, nhưng không vì thế mà cuộc sống của tôi nhẹ nhàng hơn, mà ngược lại, tôi đã bỏ lỡ không biết bao nhiêu cơ hội tốt.

Ngồi với người lạ, im lặng là vàng; ngồi với người yêu, cả ngày không nói; ngồi với lãnh đạo, lo sợ bất an. Chỉ cần đem tất cả những cơ hội tốt lỡ vụt qua đổ lỗi cho "nỗi sợ giao tiếp", sau đó bằng lòng quên hết đi, ai dám nói tôi là kẻ hướng nội. Tôi có còn cách nào khác sao?

Trốn chạy là liều thuốc độc có hiệu quả nhanh nhất trên thế gian này.

< 2 >

Tính ra cũng sắp được một năm kể từ ngày đầu tiên tôi chân ướt chân ráo bước vào ngành truyền thông. Ở cái ngành này, nếu chỉ

viết lách thôi thì vô dụng, bạn cần có những nguồn lực và mối quan hệ xã hội khác. Từ một nhà văn, tôi dần trở thành một doanh nhân, buộc mở rộng những mối quan hệ, bàn chuyện hợp tác, kết thân với những người xa lạ.

Đôi lúc tham gia những buổi họp mặt với những người nổi tiếng trên mạng, trong khi những người khác vừa gặp mặt đã gọi nhau "bạn thân mến", nhiệt tình như thể chị em kiếp trước lạc mất nhau, tôi chỉ có thể cúi đầu, cười nhạt, bắt chước một cách ngượng ngùng.

Có lần, tôi đến tham gia một buổi gặp mặt những người bạn. Một tiền bối mà tôi hâm mộ từ lâu cũng đến. Nhìn nhóm thanh niên túm năm tụm ba trò chuyện vui vẻ, tôi cũng muốn nhập hội, cùng bọn họ thưởng thức một bữa tiệc linh đình. Nhưng cho đến tận khi bữa tiệc kết thúc, mọi người dần rời đi, tôi vẫn chẳng nói thêm được gì ngoài câu "xin chào".

Sau khi ra ngoài, tôi gọi điện cho mẹ, than phiền: "Trời ơi, con đúng là chẳng có chút kỹ năng giao tiếp nào hết, cơ hội tốt như vậy cũng để vụt qua."

Chỉ có mẹ là hiểu tôi, bà chợt cao giọng nói: "Hả, con mà hướng nội à? Có chỗ nào không ổn sao? Bình thường không phải con ồn ào lắm sao? Con chính là kiểu ngại hỏi."

Tôi ngơ ngác, im lặng không biết phải trả lời thế nào. Nghĩ cũng phải. Tôi gặp họ, giống như yêu quái gặp kính chiếu yêu. Cảm giác không thoải mái cũng là vì sợ bản thân mất mặt, sợ cảm giác ngại ngùng, bị ngó lơ.

Còn nhớ thời cấp hai, khi tóc mái bị cắt ngắn hơn dự định một phân, tôi tự cảm thấy mình xấu đến mức khiến người ta khiếp sợ, cả đoạn đường đến trường tôi chỉ biết cúi mặt, chống cằm. Nhưng mẹ tôi lại đánh cược rằng nó chẳng khác trước là bao.

Biết bao lần vì lo sợ người khác nói mình ki bo mà tôi tranh giành thể hiện, lo sợ người khác chê mình nhạt nhẽo mà cố gợi chuyện để buôn, lo sợ người khác nhận xét mình tiêu cực mà chẳng dám một lần kể khổ.

"Có phải tôi lại làm sai không?" "Làm sao mới có thể khiến người khác thích mình?"

"Nhìn ánh mắt cô ấy có phải cô ấy không vừa lòng không?"

“Nỗi sợ giao tiếp xã hội” là nỗi lo sợ bản thân nhạt nhòa vô hình, lo sợ mất mặt khi bị từ chối, là cảm giác tự ti lo lắng, sợ mình không được đón nhận, thừa nhận.

< 3 >

Thật ra, tôi không giống người khác cũng chỉ bởi tôi nhạy cảm và ngại ngùng và không giỏi giao tiếp. “Nỗi lo sợ giao tiếp” thật sự còn nghiêm trọng hơn rất nhiều vấn đề khác của tôi.

Anh Dư, một đàn anh của tôi, là một người từng chịu nhiều tổn thương. Lần đầu tiên gặp mặt là lúc tôi năm nhất đại học còn anh ấy năm ba. Nghe mọi người nói, bình thường anh ấy là một kẻ kỳ quặc, lúc lên lớp thường sẽ giành thêm hai chỗ nữa, một chỗ dùng để cặp sách, một chỗ để tạo khoảng cách với bạn học.

Vào những thời điểm quan trọng, anh ấy sẽ đeo khẩu trang cả ngày, đi đường cũng hành động kỳ quặc. Thỉnh thoảng, chào hỏi đôi câu mà anh ấy giống như một người “mắc chứng nói lắp”, tay chân run rẩy, mặt đỏ tía tai, lắp ba lắp bắp không nói lên lời.

Trong những buổi liên hoan ở quê, anh Dư giống như “một đứa con thất lạc”, lý do mà anh ấy lựa chọn cho việc xin nghỉ luôn là: “Hôm nay phải đưa mèo ở nhà đi khám bệnh”, “ngày mai bận chuyển nhà” hay ngày mốt thẳng thừng cắt đứt liên lạc.

Kỳ nghỉ hè năm nay, vì việc đi thực tập, tôi liên lạc với anh Dư khá nhiều. Nói chuyện vài lần, tôi mới biết năm ngoái anh ấy đã xin nghỉ việc, hiện tại đang là một nhân viên lập trình, sống trong thế giới của những con số mã hóa mỗi ngày.

“Lúc đăng ký nguyện vọng cho kỳ thi đại học, anh đã tùy tiện chọn marketing, sau này tốt nghiệp, anh bắt bản thân làm marketing. Bao năm qua rồi, anh vẫn không thích, không quen với ngành này được.”

“Dù gì anh cũng không giỏi giao tiếp, nên anh sẽ chăm chỉ hơn, lựa chọn ngành nghề cần năng lực hơn những mối quan hệ. Bây giờ cuộc sống anh cũng khá ổn.”

Nghe anh Dư nói, tôi nhận ra rằng anh ấy vẫn nói năng thận trọng, cũng may công việc thuận lợi như anh mong muốn, quan hệ với đồng nghiệp cũng không tệ. Thỉnh thoảng anh còn đi đánh bóng, nói chuyện với một vài cô gái quen trên mạng, không nhát gan như trước nữa.

Thấy anh ấy thoải mái hơn trước nhiều, tôi đùa rằng: "Hôm nào em mời anh ăn cơm, anh đi không?" Anh ấy dừng lại giây lát rồi trả lời: "Không đi", nhưng sau đó lại nói thêm: "Phải là anh mời em mới phải."

< 4 >

"Ở nhà ồn ào như kẻ ngốc, ra đường im lặng như người câm."

"Tôi rất sợ làm phiền người khác, kể cả là giục họ trả tiền cho tôi."

"Ghét nhất là nợ tình cảm, những sự ấm áp bất ngờ xuất hiện thường rất đáng sợ, khiến tôi lúc nào cũng muốn trả lại gấp đôi."

"Thích vị trí ngồi gần cửa sổ, thích món lẩu một người ăn, thích những cửa hàng không vồ vập đẩy mạnh kinh doanh."

Có đôi khi, tài khoản mạng xã hội giống như một hốc cây nhỏ, thỉnh thoảng nghe thấy tâm tư của chính mình. Những ngôn từ đau lòng như lời ca mở đầu bài hát Một người đóng hai vai: Nếu như không có việc, tôi chẳng muốn gặp ai.

Thật ra, không thể nói là giao tiếp có tác dụng hay không, vì bản thân giao tiếp chính là một loại năng lực.

Ở trường học, nếu như không thể có mối quan hệ tốt với thầy cô, đàn anh, đàn chị, bạn bè, suốt ngày chỉ trốn trong kí túc xá, bạn sẽ chẳng khác gì "một chú lạc đà" sống cuộc đời trốn tránh thực tại. Bạn sẽ làm thế nào để thích ứng với những mối quan hệ xã hội phức tạp sau khi tốt nghiệp? Sau khi đi làm, nếu bạn không giao tiếp với đồng nghiệp, lãnh đạo, chỉ vùi đầu vào công việc, vậy làm sao bạn được tăng lương, thăng chức?

Mọi cảm xúc không đúng sẽ khiến bạn trở thành kẻ "có tiếng mà chẳng có miếng". Tuy có một phần khắc nghiệt, nhưng hiện thực tàn khốc không giết chết chúng ta, thứ hủy hoại chúng ta cuối cùng vẫn là sự lo lắng và sợ hãi trong tim mình.

Bạn có thể nói rằng, so với việc giao tiếp với mọi người, tôi thích sống một mình. Giống như anh Dư vậy, chẳng cần quá nhiều bạn bè nhưng vẫn thấu hiểu nhau, đó mới là tốt nhất. Chẳng sao cả, vì tính cách vốn dĩ đã vậy rồi, không nên ép buộc bản thân.

Chuyện khó khăn duy nhất mà bạn phải đối mặt là phải biết rõ bản thân thích gì. Chú tâm vào những điểm mạnh của bản thân, dần dần, bạn sẽ thu hút được những người bạn thích và thích bạn.

Chỉ cần bạn bước ra khỏi giới hạn an toàn của bản thân, bạn sẽ không còn phải trốn chạy, sợ hãi và mở rộng trái tim, đón nhận những tình cảm mới.

< 5 >

Hãy sống một cách vui vẻ, thoải mái. Cuộc đời giống như một bộ phim dài tập mà đến cuối cùng cũng chẳng có nổi một nhân vật chính. Hãy biến mình trở thành một vai phụ không quá kỳ vọng vào điều gì, không sợ hãi làm sai và cũng không cần lúc nào cũng phải hoàn hảo.

Hãy thử đi. Thử gỡ bỏ cái mác mang tên "nỗi sợ giao tiếp", vui vẻ thì cười, đau thương thì khóc, tức giận thì tranh cãi đôi lời.

Nhưng mong rằng, niềm vui bạn nhận được từ những người xung quanh cũng nhiều như những niềm vui bạn có được từ trong chính cuộc sống một mình.

"KHÁT VỌNG KIỂM SOÁT" THẬT RA CHỈ VÌ BẠN TỰ TI

< 1 >

Anh ta nói với những độc giả của mình rằng: "Bạn gái tôi là một mẫu người thích kiểm soát người khác."

Nghe nói, lúc đầu hai người họ hợp nhau lắm, bạn gái anh ấy lúc nào cũng ở cạnh bên, hai người họ dính lấy nhau như sam, nhưng lâu dần, anh ấy thấy có chút sợ hãi. Cô gái ấy quá mạnh mẽ, hai người họ ở cạnh nhau giống như mối quan hệ giữa "chủ và chó" vậy.

Từ lúc thức dậy cho đến khi đi ngủ, điện thoại anh ấy luôn trong tình trạng "cháy máy". WeChat bắt buộc phải gửi định vị cho cô ấy, từ việc đi ăn cơm, trốn học, đi uống cà phê, cho đến việc đi dạo trên đường, cả ngày phải nghe theo sự sai bảo của cô ấy. Nếu tâm trạng cô ấy không tốt, anh ta nghiễm nhiên sẽ trở thành thùng rác trút giận, bị cô đánh cho một trận "tơi bời".

Mỗi yêu cầu của cô ấy đưa cho không khác gì mệnh lệnh, anh ta vẫn không ngừng dỗ dành cô như một kẻ mắc nợ, đáp ứng tất cả những mong muốn mà cô đưa ra. Cuối cùng, tình yêu biến thành sự căm ghét. Anh ta chẳng còn để tâm lời của bạn gái, mọi sự hòa hợp cuối cùng cũng chỉ là lá chắn tránh đi những khổ đau phiền

não, cầu mong hạnh phúc và yên ổn.

“Ôi, thật sự khó cho bạn quá.” Nghe những điều này, tôi chỉ biết nhún vai, cười trừ cho qua.

Nhưng nghĩ lại, mỗi một cô gái bước vào một cuộc tình đều có chút “thảo mai”. Giống như Anderson viết câu chuyện Công chúa và hạt đậu, nằm trên hai mươi tầng đệm, với hai mươi chiếc chăn ngỗng nhưng nàng công chúa vẫn cảm thấy đau vì một hạt đậu.

Bản thân chúng ta không hề yếu đuối, mà đó là sự yếu đuối của trái tim.

Mỗi ngày đều phải nghe những lời dạy bảo, suốt hai mươi tư giờ liên tục bị “tẩy não”, nếu không nghe lời thì sẽ là những lần cau mày nhăn mặt, chiến tranh lạnh. Thời gian qua đi, ai có thể vui vẻ chấp nhận sống trong một hoàn cảnh như thế, cam lòng trở thành một con rối để người khác điều khiển?

Ngoài tình yêu, hãy quan tâm đến sự hòa hợp. Càng muốn kiểm soát, càng dễ mất đi.

< 2 >

Nhớ hồi học đại học, câu cửa miệng của tôi là: “Không, tôi nói sai rồi.”

Dù lúc nào cũng mỉm cười và nhẹ nhàng với mọi người, tôi vẫn bị gắn mác “lạnh lùng”, “khó hòa nhập”. Nhớ lại mỗi lần làm quen với một người lạ, đều xảy ra câu chuyện đau lòng này: gặp mặt lần đầu tiên, thiết lập mối quan hệ, tiếp xúc một thời gian, những mâu thuẫn bắt đầu nảy sinh, những tranh cãi diễn ra, mối quan hệ đi vào bế tắc, cuối cùng cô ấy lạnh nhạt và tôi cũng chẳng nói lời nào.

Dũ đã ở tuổi hai mươi, tôi vẫn không biết cách giữ mối quan hệ tốt với những người khác giới và chưa từng có nổi một mối tình đáng tin tưởng. Bình thường, tôi thích áp đặt thế giới quan, giá trị quan và nhân sinh quan của bản thân vào bạn bè, chẳng nghe lọt tai những lời phê bình, quen với việc làm mọi thứ theo kế hoạch, nếu có chyện xảy ra ngoài ý muốn, bản thân tôi sẽ rất hoảng loạn; mỗi khi xảy ra tranh chấp cãi vã, tôi luôn ở trong trạng thái bị động, chờ đợi sự xin lỗi từ người khác…

“Bên ngoài, trông tôi có vẻ mạnh mẽ, kiên cường nhưng thật ra chỉ là một đứa trẻ nhát gan”. Có lẽ, trong mắt của những kẻ “thích

kiểm soát", giữ mối quan hệ tốt với một người cũng giống như trò chơi bập bênh, một đầu là sự "tự luyến", một đầu là sự "tự ti".

Bởi vì tự ti nên lo được lo mất, nắm chặt mọi thứ trong lòng bàn tay, sợ rằng chỉ không cẩn thận một chút là sẽ xảy ra chuyện; bởi vì "tự luyến" nên biến mình trở thành một đứa trẻ chưa trưởng thành, tự cho rằng bản thân là trung tâm của vũ trụ, không nhìn rõ ranh giới của các mối quan hệ xã hội ở đâu.

Chút thoáng qua, chút bình lặng, chút oán trách, chút hoài niệm... Cuối cùng, tất cả những tác động từ bên ngoài chẳng qua chỉ là sự đối lập của tôi và "bản ngã" của chính mình, là chiến tranh lạnh và sự chia xa. Thứ gọi là mạnh mẽ kiên cường cũng chỉ là để che đi nỗi lo sợ hoang mang trong lòng, che giấu đi sự tự ti với chính bản thân mình.

< 3 >

Bộ phim điện ảnh *Tâm Ma* chính là cơn ác mộng có liên quan đến "khát vọng kiểm soát".

Vì người chồng và kẻ thứ ba cùng nhau bỏ trốn, nữ chính đặt hết tất cả tâm tư của mình vào người đứa con trai. Trong mắt bà mẹ đơn thân ấy, cuộc đời của cậu bé cũng chính là cuộc đời của bà, hai người tuy hai mà một.

Quan tâm quá mức dẫn đến chiều hư. Đứa con trai hai mươi ba tuổi chỉ chơi bời lêu lổng, cuối cùng sa vào vòng lao lí, gây tội giết người. Dù ở trong tù, hắn ta vẫn nghĩ rằng: "Đó là lỗi của mẹ, không thể trách mình."

Cho đến thời khắc đó, nữ chính mới hiểu ra rằng, tình yêu thương quái dị bao năm ấy đã trở thành ác quỷ gặm nhấm trái tim con trai mình.

"Con yêu à, con phải nghe theo sự sắp xếp của mẹ, đừng khiến mẹ đau lòng."

"Mẹ chỉ vì muốn tốt cho con, tại sao con không hiểu cho nỗi khổ tâm của mẹ."

"Nếu như con không làm được, hai chúng ta vẫn nên cách xa nhau."

...Cuộc sống này không thiếu những người như vậy: vẻ mặt của kẻ bị hại và cách hành xử của kẻ bắt nạt.

Họ tha thiết mong chờ sự thay đổi của người khác, chờ đợi sự nhường nhịn của bố mẹ, chờ đợi sự thỏa hiệp từ người yêu, chờ đợi sự bao dung của bạn bè, chờ đợi được đáp ứng yêu cầu của mình vô điều kiện; họ coi trọng cảm xúc của bản thân, quan tâm đến những nhu cầu của chính mình, nhưng lại cố tình phớt lờ người khác.

"Bạn không thích tôi sống bình thường như vậy."

"Quen biết lâu dần, anh nhất định sẽ ghét bỏ, rời xa em."

Sống trong những lo âu giằng xé như vậy, cảm giác an toàn bạn có được chỉ còn là dùng sự nhường nhịn, phục tùng và hy sinh của đối phương để đổi lại sự thừa nhận, vui vẻ và sức mạnh của chính mình.

Cuối cùng, hai người càng trở nên mệt mỏi, giống như mèo vờn chuột, một người cứ theo đuổi, một người cứ trốn chạy. Vậy thì hãy làm quen với điều đó hoặc là dứt khoát chia xa.

< 4 >

Đây giống hệt bức liên hoàn họa[1] mà tôi từng xem hồi nhỏ: Một đội quân đang hành quân trong rừng hoang núi thẳm, nhà vua ra lệnh giết bò, lấy da đắp đầy mặt đường để làm giảm bớt đi sự đau đớn khi những người lính phải đi chân trần trên đá sỏi.

[1]. Vẽ nhiều bức tranh liên tiếp dựa vào tình tiết của câu chuyện.

Những con bò lần lượt bị giết, mặt đường lần lượt được san phẳng. Có một vị đại thần không chịu được liền hỏi: "Thưa bệ hạ, thay vì dùng da bò lấp đường, dùng chúng quấn vào chân không phải tốt hơn sao?"

Khi mới xem tranh, phản ứng của tôi chậm hơn một nhịp, chỉ thấy vị vua này thật buồn cười. Còn bây giờ, tôi thấy mình hiểu ra nhiều điều.

Trong tình cảm, bạn có thể liếc mắt đưa tình, có thể bôi nhọ thanh danh, có thể khóc lóc om sòm, có thể làm nũng, có thể nói ra những lời lẽ không hay, có thể vờ như không biết, cũng có thể yêu mà giày vò nhau.

Nhưng đừng quên rằng, khi bạn lấy những yêu cầu của bản thân làm điểm khởi đầu và kết thúc, thì cuối cùng cũng chỉ là mua dây buộc mình mà thôi.

Ngoài việc mỗi ngày lục lọi những tin nhắn riêng của người yêu, bạn có thể vui vẻ nói chuyện với họ, biến những yêu cầu của đối phương trở thành sự rèn luyện cho chính mình; ngoài việc tham lam đòi hỏi sự bầu bạn của đối phương, bạn cũng có thể giảm bớt sự kỳ vọng của bản thân hay chuyển sự chú ý sang những chuyện khác, dần nâng cao sự tự chủ với cuộc sống.

Có nhiều lúc, chúng ta chỉ là những đứa trẻ trong vỏ bọc của những kẻ trưởng thành. Dùng "khát vọng kiểm soát" để chứng minh rằng mình quan tâm, dùng "tính khí thất thường" để che giấu lòng tự tôn yếu đuối. Nhưng bạn đã quên mất một điều, rằng tình yêu không phải là sự khước từ, không phải chiếc máy bán nước tự động để bạn có thể giải khát bất cứ lúc nào, càng không phải việc biến đối phương trở thành phiên bản thứ hai của bạn.

< 5 >

Lớp học thiếu niên[1] có một câu nói rất nổi tiếng: Chôn vùi bên trong dục vọng là con người mà anh ta đã bỏ lỡ.

Giữ mối quan hệ tốt không phải là chuyện khó khăn, vất vả, không hợp lẽ thường, càng không phải bạn chèo thuyền, tôi đẩy sóng, một con thuyền mãi mãi chỉ chở một người mà thôi.

Đến cuối cùng, chính bạn là chiếc phao cứu sinh duy nhất cho cuộc đời mình.

[1]. Một bộ phim truyền hình dành cho giới trẻ Trung Quốc năm 2015 của đạo diễn Xiao Yang.

KHÔNG PHẢI BẠN "CÓ TÀI MÀ KHÔNG GẶP THỜI" MÀ LÀ BẠN KHÔNG ĐỦ NĂNG LỰC CŨNG NHƯ KHÔNG ĐỦ NỖ LỰC

< 1 >

Vài ngày trước, tôi có ngồi tán gẫu với bạn gái của mình. Cô ấy nói, đại học là thời điểm đỉnh cao của "sự trái ngược giữa hiện thực và mơ ước".

Năm nhất, thức khuya dậy sớm, hằng ngày chăm chỉ đọc sách đến mức bản thân cảm thấy mệt mỏi muốn từ bỏ, nhưng đến khi kiểm tra, lại phát hiện ra có người gian lận vẫn nhẹ nhàng có được học bổng.

Năm hai, vì muốn giảm cân mà chịu đói đến mức bản thân chóng mặt, chân tay run rẩy, còn bạn cùng phòng ngày ăn năm bữa vẫn

gầy hơn mình vài cân.

Năm ba, lên Zhihu kiếm tìm những tiếng nói chung, trả lời chân thành nhưng chỉ có lác đác vài người hồi đáp, trong khi những người nổi tiếng trên mạng chỉ tùy tiện đăng một tấm hình tự sướng cũng có hơn năm trăm bình luận và một nghìn lượt thích.

Sau này, coi như bản thân đã chịu đựng được đến khi tốt nghiệp. Người nhà giục giã đi xem mắt, bản thân bận nộp hồ sơ xin việc, đi ứng tuyển, chỉ có ba lời mời đi làm nhưng bản thân lại xem thường chúng.

“Bây giờ, em không chỉ thiếu cơ hội, mà còn thiếu cả những người biết xem trọng người tài.”

“Đừng lo lắng, có lẽ là thời cơ vẫn chưa đến thôi.” Nói chuyện một lúc, thấy cô ấy mặt mày ủ rũ, tôi liền chuyển sang chủ đề khác.

“Có tài mà không gặp thời” thật sự khiến người ta phiền não.

Nhớ lại một khoảng thời gian, tôi rất ghét những ai học giỏi toán. Sợ người khác chê cười, tôi chống chế: “Tôi học không giỏi chỉ vì tôi không thích thôi, nếu tôi làm chuyện mà mình thích, chắc chắn sẽ làm tốt hơn cậu ta.”Vật lộn đến bây giờ có thể coi là chọn được việc mà mình thích, nhưng chẳng bao lâu, tôi đã mất kiên nhẫn. Muốn từ bỏ, nhưng không muốn chịu thua. “Ngành này quá khắc nghiệt, không thể cho người mới một chút không gian để phát triển sao?”

Tôi bị nhấn chìm trong sự than phiền và chỉ trích, quen với việc trốn chạy và hùa theo, nói bừa rằng “thị hiếu không tốt hay anh ta không có mắt nhìn người...” Cái mà chúng ta gọi là “có tài mà không gặp thời” chẳng qua chỉ là một liều thuốc gây mê.

< 2 >

Rõ là cái gì cũng muốn, nhưng lại chẳng dám làm gì; mỗi ngày than trách nguồn lực ít ỏi, chỉ trích những người xung quanh ngu ngốc, quen với cách tự làm cảm động chính mình, chưa từng biết ngẩng đầu nhìn đường...

“Có tài mà không gặp thời” khiến người ta ghét bỏ, vì nó là một nơi tránh nạn chẳng có bậc thềm.

Trong ngành truyền thông mạng này, cũng có những “tác giả” như vậy, chẳng có tác phẩm nào nhưng luôn tỏ ra mình có những

tác phẩm xuất sắc để đời; nhắc đến nhà xuất bản thì cũng chỉ là những kẻ nịnh hót, những bài văn chướng tai gai mắt xuất hiện khắp nơi, những tác phẩm có giá trị lại chẳng có nơi trưng bày.

Giống như một số đàn anh tôi quen biết, lúc nào cũng tự nhận mình là thiên tài khoa văn học Trung Quốc, tinh thông thơ ca, tiểu thuyết, tản văn. Thấy người khác có những bài văn nổi tiếng trên công cụ tìm kiếm mạng thì coi thường, chỉ trích những cuốn sách bán chạy, những tác phẩm kinh điển thời xưa đều là những thứ bỏ đi.

Bình thường trang cá nhân chia sẻ hoạt động, từ chuyện áp lực cuộc sống khiến bản thân tăng cân đến chuyện kỳ thị người khác, từ chuyện thanh niên vật lộn trong những thành phố lớn đến những mối lo ngại ở tuổi trung niên, chủ đề gì cũng tán gẫu rất rôm rả. Ai yêu thích, anh ta liền trả lời "yêu quá", ai phản bác, anh ta liền đáp trả những lời lẽ chẳng ra gì.

Cũng hơn một năm rồi, tôi không biết anh ta yêu thích công việc viết lách đến đâu, chỉ là càng đọc càng thấy bực tức. Chủ đề nếu không phải là "Tôi tuyệt vọng, mất phương hướng đều do không ai thưởng thức tác phẩm của tôi" thì cũng là "Tôi sinh nhầm thời..."

Thực tế, nghe người ta khen vài câu thì nhiệt huyết sôi sục, nghe người ta chỉ trích vài lời thì nản lòng nhụt chí, như vậy được gọi là "tự luyến". Loại cảm xúc này giống như một chất độc dần dần ngấm vào cơ thể, nhưng cũng là loại chất độc dễ gây nghiện nhất.

Bỏ việc vì "có tài mà không gặp thời", lãnh đạo không có năng lực; khóc lóc om sòm vì "có tài mà không gặp thời"; bực tức phẫn nộ, uống rượu giải sầu vì "có tài mà không gặp thời"; sống độc thân cũng vì "có tài nhưng không gặp thời".

Bạn mãi mãi không dám thừa nhận rằng cái gọi là "bất công" có lẽ chỉ là bạn quá để ý lo sợ thiệt hơn; cái gọi là "tài không gặp thời" có lẽ là do bạn tầm nhìn hạn hẹp, năng lực không tới.

< 3 >

Tháng bảy năm ngoái, tôi đến thực tập ở một tòa soạn, tôi có quen biết với chị Kỳ - một nhân viên tuyển dụng nhân sự ở đó. Lúc ấy, tôi đang viết bản thảo "Thi nghiên cứu sinh hay đi làm" nên thường xuyên liên lạc với chị. Nhiều lần, chị Kỳ thẳng thừng nói: "Không cần biết cậu ấy có nhận được học bổng hay không, không quan tâm cậu ấy học ở trường trong dự án 985 hay 211[1], không

chứng minh được năng lực thì không có lý do gì để chị tuyển cậu ấy cả."

[1]. Dự án xây dựng các trường đại học trọng điểm hàng đầu Trung Quốc.

"Vào phòng phỏng vấn, ôm theo một tập dày bằng cấp, giấy chứng nhận, luôn miệng nói rằng mình có trách nhiệm và ước mơ. Nhưng đến khi đi làm, bản tin không biết viết, chưa từng thử thu âm một bản ghi, đến viết một email cũng không biết mở đầu thế nào..."

Đúng như những gì chị Kỳ nói, càng về sau, hậu quả mà "những cảm giác tốt" để lại càng trở nên rõ ràng.

Đến lúc đó, "không được thừa nhận" trở thành cái cớ che giấu cảm giác lo sợ của chúng ta, đã không có bản lĩnh lại còn vô dụng.

Quả thật, xã hội này có quá nhiều mảnh tối, 100% công bằng chỉ là ảo tưởng mà thôi.

Nhìn vào những vấn đề lớn hơn, có người ranh ma, có người ngu ngốc, có người thuận nước xuôi dòng, có người thất bại nửa đường, có người trưởng thành giữa nơi núi cao hưu quạnh, có người lớn lên trong nhà cao cửa rộng, có người lại cả đời dần độn ngu dốt. Cuộc đời mỗi người khác nhau, bước đi cũng khó lòng đoán định, tất cả đều là không công bằng, đều không cách nào đong đếm được.

Vốn có thể đối mặt, nhưng lại nói rằng đây là sự tổn thương vì kỳ thị; vốn chỉ là những mẩu chuyện vụn vặt nhưng lại muốn đem cả thế giới gói gọn trong một lời. Vậy có thực sự đúng không?

Ít nhất, khi tài năng và thu nhập của bạn không tương xứng với nhau, mong bạn đừng bỏ dở giữa chừng; khi bạn bị ép buộc đến nơi mình "không thích", hãy phải nhanh chóng giải quyết dứt khoát vấn đề, không để xảy ra bất cứ hậu quả gì; khi bạn không nhìn rõ con đường mờ mịt phía trước, hãy cứ lạc quan sống cho thực tại.

Nếu như khó tìm kiếm một người biết trọng người tài, hãy cố gắng bồi dưỡng tài năng và tình cảm của mình, sớm muộn gì bạn cũng sẽ có những cơ hội mới; nếu như cuộc sống của bạn vất vả, khó khăn mà bạn chỉ để tâm đến việc tức giận, so đo với cuộc đời, thì cuối cùng bạn cũng chỉ cảm thấy suy sụp và chán nản mà thôi.

Thật xin lỗi, nếu bạn chỉ có vậy thì ngoài tự thương hại ra bạn cũng chẳng có gì.

THAY VÌ ĐÓNG GIẢ NGƯỜI CÓ GU THẨM MỸ, TÔI CÀNG MUỐN LÀM MỘT NGƯỜI CÓ NIỀM VUI ĐƠN GIẢN

< 1 >

Năm đó vừa mới đi thực tập, mỗi lần phỏng vấn, tôi đều sẽ trang điểm thật cẩn thận, mặc lên người những chiếc váy ôm sát cơ thể, đi đôi giày cao gót vài phân vì sợ người khác nói rằng tôi làm việc không chuyên nghiệp.

Có lần, tôi cùng với giáo viên của mình tới gặp một chuyên gia phê bình phim nổi tiếng trên mạng. Vì muốn bản thân có thể nói chuyện "chuyên nghiệp" một chút, tôi đã học thuộc rất nhiều thuật ngữ, đọc rất nhiều những câu hỏi hiếm gặp, bản thảo được ghép lại vừa dài vừa kỳ quái.

Khi nói chuyện đến một bộ phim trong nước, tôi buột miệng nói rằng: "Đây là một tác phẩm thất bại, tôi tưởng rằng bạn không để tâm đến nó." Thật ngại ngùng, người ấy không trực tiếp trả lời tôi, mà hỏi lại rằng: "Theo bạn, như thế nào là một tác phẩm thất bại?"

"Chính là loại phim đẳng cấp thấp."

Anh ấy nhìn tôi, vui vẻ nói: "Đều là những quan điểm về phim ảnh, có người thích viễn tưởng, có người thích những sự thú vị trong cuộc sống đời thường, chỉ là sở thích không giống nhau, chứ chẳng có cái gì là đẳng cấp thấp cả."

Nghe anh ấy nói như vậy, tôi cảm thấy vô cùng xấu hổ, mặt đỏ tía tai.

Có lẽ, đó là lần phỏng vấn có ảnh hưởng sâu sắc với tôi. Sau này, cho dù tán gẫu với bạn bè hay viết những bài đánh giá, tôi đều rất hiếm khi dùng những cụm từ như: "đẳng cấp thấp", "thứ bỏ đi"...

Vài tháng trước, tôi và mẹ cùng xem một vài bộ phim, cảnh tượng luôn là mẹ chê bai tôi tán thưởng, tôi ngủ gục mẹ cười vui, và tôi cũng dần dà hiểu được tài năng của nhà phê bình phim ấy.

Giống như anh ấy nói: "Thứ mà một người sáng tạo ra, được một

người khác yêu thích cũng được coi là nghệ thuật."

Những tác phẩm tôi cho là kiệt tác hàng năm có lẽ trong mắt người khác cũng chỉ là một khúc hát ru ngủ; những tác phẩm tôi dùng mọi lời chê trách là "thứ bỏ đi", có thể là niềm vui và sự giải trí trong hai ba tiếng của người khác.

Nói chuyện không hợp nhau, thì đành tự chơi một mình.

< 2 >

Đôi khi, kỳ thị giống như một chuỗi thức ăn, một vòng tròn kỳ lạ không thể tránh khỏi.

Ví như một số người nghe nhạc Âu Mỹ, rồi chê bai dân ca là "thứ nghệ thuật giả dối, xa rời thực tại"; những người xem phim truyền hình Âu Mỹ luôn cho rằng bản thân thông minh, chỉ trích những bộ phim truyền hình Hàn Quốc, Hồng Kông là "những bộ phim tình cảm u mê quái đản".

Nói đến chuyện ngành học, nhiều học sinh học ban tự nhiên hay xem thường những học sinh học ban xã hội và tự cho rằng tùy tiện đưa ra một phương trình Schrödinger[1] là có thể hù dọa được người khác.

[1]. Phương trình Schrödinger là một phương trình cơ bản của vật lý lượng tử mô tả sự biến đổi trạng thái lượng tử của một hệ vật lý theo thời gian, thay thế cho các định luật Newton và biến đổi Galileo trong cơ học cổ điển.

Cô bạn thân của tôi đùa rằng mấy năm đại học quen ăn cơm cuộn của Hàn Quốc, Nhật Bản, California, sợ ăn liên tục sẽ xem thường mì xào trứng, bánh bao hấp và gà hầm.

"Mấy tác phẩm của bạn gần đây lỗi thời rồi, bạn biết không, giờ người ta thịnh hành thể loại tình cảm trải qua đau thương cơ."

"Bạn đừng viết kiểu văn giải trí nhảm nhí như vậy! Những tài khoản chỉ mong nổi tiếng trên thanh tìm kiếm trên mạng chỉ là thứ tầm thường, vớ vẩn thôi."

Có nhiều lần, tài khoản của tôi nhận được những tin nhắn như vậy, ban đầu tôi còn thấy hoang mang, nhưng giờ đây chỉ cảm thấy nực cười. Với tôi, văn học, nhiếp ảnh, hay những lĩnh vực khác, dù ít dù nhiều, dù gần gũi hay xa lạ đều là duyên phận của tôi với cái đẹp. Giá trị của nó nằm ở sự thấu hiểu bản thân mình,

sự đồng cảm, chứ không phải việc sa chân vào những tác phẩm văn học có "giá trị thẩm mỹ đỉnh cao".

Trong mắt nhiều người, nữ thần bạn muốn theo đuổi cũng chỉ là một cô gái khôn khéo làm trò trong mắt anh ta; bạn chẳng phải sinh viên những trường 985 sẽ trở thành kẻ thất bại chẳng bao giờ được anh ta để mắt tới, thành phố bạn ngày đêm mong ước lại chỉ là vùng núi hẻo lánh mà anh ta ghét bỏ...

Góc nhìn thế giới, hoàn cảnh sống, những mối quan hệ xã hội giúp bạn ý thức được bản thân trong mắt người khác. Có niềm vui hay sự tức giận cũng không sao, nhưng điều phiền phức nhất là có được cái này giẫm đạp cái kia, mượn tình yêu hay sự ghét bỏ để khoe khoang phong cách của bản thân.

So với việc thiếu đi "những hạt giống tâm hồn giả dối" ấy, tôi càng sợ sự thừa nhận bản thân giả dối và khoe khoang; so với cái gọi là "giá trị thẩm mỹ đỉnh cao", tôi càng muốn trở thành thành người có những niềm vui đơn giản.

< 3 >

Tôi đã dành phần lớn thời gian trong kỳ nghỉ này để đọc hết cuốn *Quê hương nơi đâu* của Dã Phu. Lời văn sinh động, thú vị, lời tựa được chắp bút bởi Sài Tĩnh, cuốn sách kể về những câu chuyện nhỏ trong đời sống.

Hai người họ gặp nhau trong buổi họp mặt những người nổi tiếng và giàu có trên mạng xã hội ở Bắc Kinh. Trong suốt hơn ba tiếng, Dã Phu không tham gia bất cứ hoạt động gì, cũng không cảm thấy phiền phức, chỉ tự mình vui vẻ ngồi uống rượu.

Những ngày bình thường anh ta cũng như vậy. Anh ta không cướp lời, không cố gắng thu hút sự chú ý, không nhiều lời, nơi nào có anh ấy đều có tiếng cười. Cho dù có nhiều người nói chuyện không đúng chừng mực, anh ấy cũng cười nhẹ cho qua."

Ăn xong bữa cơm, hút một điếu thuốc, nói những câu chuyện xưa cũ.

Tuy rằng Dã Phu luôn tự cho mình là một lão nông, nhưng dưới ngòi bút của Sài Tĩnh, anh ấy là một người lịch sự và nhã nhặn. Nghĩ kỹ lại, nuôi dưỡng sự chân thật của một người được thể hiện ở sự bao dung của họ trong suy nghĩ và niềm vui.

Nói thật, tôi hiếm khi gặp những người học rộng hiểu sâu, nhìn xa

trông rộng khoe khoang trước mọi người, nhưng lại gặp không ít những kẻ hiểu biết hạn hẹp, không có đầu óc nhưng ở sau lưng người khác nói ra nói vào.

Cuộc đời này có hàng vạn cách sống, bạn là người hiểu rõ nhất những điều mình trải qua. Chẳng ai có thể xem thường ai, càng không thể đem những tiêu chuẩn của bản thân để đánh giá người khác.

"Giá trị thẩm mỹ đỉnh cao" nếu thể hiện không phù hợp sẽ khiến bạn trở thành người không biết phép tắc làm việc, chỉ biết nghĩ đến lợi ích của bản thân, để lộ sơ hở trong cách làm việc của mình.

< 4 >

"Cô gái như thế nào sẽ có được giá trị thẩm mỹ đỉnh cao?" "Khi bạn vừa đẹp vừa gầy, còn có điều gì bạn không có được?"

"Kiểm soát cân nặng bạn sẽ có thể kiểm soát được cuộc đời mình"...

Trên mạng xã hội tràn lan những bài viết nuôi dưỡng tâm hồn kiểu như vậy. Dạy bạn "đầu tư cho bản thân", "nâng cao giá trị bản thân", "nỗ lực trở nên xinh đẹp"... tất cả không phải đều vô dụng, đôi khi dùng chúng để cổ vũ tinh thần cũng không tệ, nhưng nếu nói dùng chúng để thức tỉnh bản thân thì có hơi quá lời.

Chúng ta bây giờ đều giống nhau, cơm canh đạm bạc, dưa cà mắm muối. Tuy những người hiền lành rất nhiều, nhưng cũng không ít những người thông minh giả bộ là kẻ ngu ngốc, yếu đuối.

Vì vậy, có biết bao cô gái dù khoác lên người những bộ váy đắt tiền, đi những đôi giày cao gót, mang những chiếc túi hàng hiệu nhưng vẫn cảm thấy lo sợ, thiếu đi sự thoải mái tự nhiên.

Họ cố gắng học kiến thức "cao cấp", gắn cho mình cái mác "cao sang", họ làm vừa ý người khác nhưng lại chẳng thể khiến bản thân cảm thấy vui vẻ.

Tưởng rằng cuộc sống càng cao sang là cuộc sống có những ngày ra đường mua sắm không cần nhìn giá, có thể đi gặp người mà trước đây mình không dám gặp, có thể đi đến nơi mình mong ước mà chẳng cần phải lo lắng về vé máy bay...

Nhưng khi có được rồi lại chẳng thể vui vẻ như trước.

Đừng quên rằng, cái đẹp cần có sức mạnh, là sự nâng cao giá trị bản thân, là việc nhận ra khiếm khuyết của chính mình, luôn hành động có tính toán trước sau, không mù quáng làm liều.

So với việc chạy theo những trào lưu, để có được cái gọi là "giá trị thẩm mỹ cao cấp" không phù hợp với ngoại hình, tính cách và phong cách bản thân, ép buộc bản thân sống cuộc đời ấy, chi bằng hãy là một khóm tảo biển trôi nổi trong dòng nước, nhẹ nhàng tự tại, trong sáng đáng yêu, để những tán lá được thoải mái từ từ phát triển.

Phong cách dễ có được, nhưng sự cao sang lại khó kiếm tìm. Chúng ta là những người bình thường, hãy dẹp bỏ những gánh nặng để sống cuộc đời nhẹ nhàng, thoải mái.

NHIỀU NGƯỜI BẠN "GIẢ DỐI" CŨNG KHÔNG BẰNG MỘT NGƯỜI CÙNG BẠN ĂN CƠM

< 1 >

Hồi còn nhỏ, một mình ăn cơm vui vẻ nhẹ nhàng bao nhiêu thì lớn lên tủi thân bấy nhiêu.

Bây giờ vẫn thế, đứng sau một hàng người dài, đi chầm chậm đến gần cửa sổ, lấy một đĩa cơm, quay người tìm một một chỗ ngồi. Một người hay ngại ngùng như tôi chỉ muốn thu mình một góc.

Điều đáng sợ nhất là tận mắt thấy một giáo viên muốn trò chuyện với tôi, đi thẳng đến ngồi đối diện với tôi. Những viên cá, há cảo tôm, nấm đông cô bỗng chốc trở nên nhạt nhẽo, những hạt cơm trắng cũng biến thành những chất dẻo xốp.

"Cậu có để ý không, món ăn này hình như không bỏ muối?"

"Đúng vậy, khoai tây nầm bò cũng không ngon."

"Ừ, tôi ăn xong rồi, cậu cứ từ từ mà ăn nhé."

Suy nghĩ một hồi lâu, chỉ cần tranh cãi là bữa ăn này coi như sẽ sớm dừng lại.

Sau đó, tôi và một bạn cùng bàn khác cũng coi nhau là "những người bạn cùng nhau ăn cơm".

Khi đó, cô ấy gọi bánh bao, tôi gọi bánh quẩy chiên. Có lẽ, mùi vị

cũng chính là khẩu vị riêng của một người. Nếu cuối tuần không phải đi học, cô ấy tìm đường, tôi tìm quán, ăn hết tất cả những quán ăn ở Hàng Châu.

Đợi đến khi tuyết phủ đầy cành cây, chúng tôi cùng nhau ăn lê hấp đường phèn, khoai lang mật, rồi hẹn nhau đợi khi thêm một tuổi mới, khi về già đều sẽ sống vui vẻ mỗi ngày, cùng dắt nhau ra ngoài, nói chuyện tán gẫu...

Nếu đói, gọi những đứa con nấu cơm, nấu vài món ăn gia đình, vài bát mì sợi. Buổi chiều ngồi đan khăn, ngắm hoa cỏ trong sân đến tối. Nói chuyện một lúc, bụng tôi bắt đầu réo, cô ấy cười. Hai khuôn mặt nhỏ nhắn xinh xắn làm sao! Tuổi trẻ chưa từng biết rằng những năm tháng sau này dài thế nào. Bầu bạn ở cạnh nhau vào thời khắc này trở thành ngọn lửa rực rỡ sáng ngời, sưởi ấm tình người.Cho dù nhiều năm trôi qua, tôi không còn nhớ rõ những ký ức nhạt nhòa nữa, nhưng vẫn không quên được những điều mà mình hằng mong khi đó. "Đợi đến khi mình kiếm được tiền, mình sẽ mời cậu một bữa thật hoành tráng." Tôi nhớ cả dáng vẻ khi cô ấy uống rượu say, vừa cười vừa đá chiếc bình rượu, đau khổ bỏ đi.

< 2 >

Thế giới này luôn tồn tại những điều nghịch lý, ăn uống chỉ là những sự thật không bao giờ có thể chối cãi.

Gặp một người bạn tốt có thể cùng mình ăn cơm, còn tốt hơn một bát canh đầy thịt, chữa sự nhạt nhẽo, chữa sự phiền não, chữa nỗi tương tư mỗi người mỗi nơi, chữa cảm giác chân tay lạnh giá, chữa sự khó chịu trong lòng.

Cứ nghĩ rằng điều mãn nguyện nhất vào những kỳ nghỉ chẳng qua cũng chỉ là buổi đêm được ở quán xiên nướng ven đường với hai ba người bạn tri kỷ, dưới trời gió nhẹ nhâm nhi cốc bia, ăn vài xiên thịt, tán gẫu mua vui.

Nhưng A Tinh lại nói rằng, mỗi lần gặp mặt cũng chỉ là gặp những con người ấy khiến cô ấy cảm thấy rất đau đầu. Mở danh bạ, nhìn danh sách bạn bè thấy toàn người quen, nhưng có thể hẹn gặp lại chỉ có hai ba người.

Trong những người bạn bị "lãng quên", có người vùi đầu trong công việc, có người thời gian biểu dày đặc không tìm được lúc rảnh ra ngoài, có người không thích ăn cay, không chạm cốc, hẹn ăn cơm ca hát khó mà tỏ ra thoải mái nhẹ nhàng, còn có cả những

người bận giảm cân, lo ăn đồ cay nóng mọc mụn, những món gà, cá thịt đều đổi thành ngũ cốc giảm cân...

"Ăn hết bữa cơm cũng đã đành, nhưng còn sợ khi thanh toán, bạn phải chia đôi tiền với anh ta, anh ta nói bạn giả vờ giả vịt; bạn lại tranh giành thanh toán, anh ta đùn đẩy rút tiền ra." Điều tệ hơn là, bên ngoài tỏ ra khách sáo, nhưng trong lòng lại tính toán, ai trả nhiều ai trả ít, trong lòng rõ hơn bất kỳ ai.

Cơm ngày ba bữa, lương thực đủ đầy, thất tình lục dục.

Những bậc cha mẹ thường nói, bữa cơm giống như một trận đánh, việc ăn uống thoải mái chỉ là thứ yếu, quan trọng nhất là phải giữ được những mối quan hệ ổn định, giải quyết mọi chuyện suôn sẻ. Nhưng trong mắt những người trẻ, "bạn bè trên bàn nhậu" cũng không hẳn là một từ mang nghĩa tiêu cực.

Trong thời đại chỉ một chút sự khác biệt cũng có thể gây ra "tranh chấp", nếu như tam quan không phù hợp, việc ăn uống thay đổi liên tục, thì có gì không thể hay sao?

Cho dù bạn không thích đồ mặn và cay, tôi có thể thông cảm cho thói quen ăn uống của bạn; cho dù gặp nhau không thoải mái, bạn vẫn muốn hẹn tôi ra ngoài.

Chỉ tiếc là, những người xung quanh ta đến rồi lại đi, xa lạ rồi rời xa. Mỗi một chặng đường đều có thể gặp những người đồng hành, nhưng rất khó gặp được một người như bạn, giống như một chú sóc nhỏ cầm quả khô, chia sẻ với bạn bốn mùa đẹp nhất.

< 3 >

Khi tám tuổi, chỉ cần cùng nhau hẹn ăn cơm, chúng ta đã trở thành những người bạn tốt. Sau khi tan học, vứt vội đôi tất, nằm trên sofa, cả hai đầu bù tóc rối, cho dù mặt mũi lấm lem cũng không sợ.

Mười chín tuổi, tôi nói rằng chẳng có gì hơn những người bạn tri kỷ "giữa trời đêm tuyết trắng được ngồi uống với nhau một ly". Đêm đông dài đằng đẵng, ánh đèn mờ nhạt nhưng ấm áp, chỗ ngồi rộng rãi thoải mái, một nhóm bạn nói chuyện vui vẻ, rót rượu không ngừng.

Những năm gần đây, tôi dần nhận ra một mình ăn cơm cũng không phải là điều gì tệ lắm. Lớp sương mù ngoài khe cửa, gõ nhẹ chiếc thìa vào cạnh bát theo từng nhịp điệu, khi ngồi ngơ ngác,

khi gật gù, thoải mái biết bao.

Tôi chẳng cần chờ ai, cũng không cần chủ động phá vỡ bầu không khí im lặng, không sợ ăn mì nước canh bắn ra, không sợ cười thức ăn văng tung tóe, có thể ngồi ngơ ngác ăn bữa cơm trong hai ba tiếng đồng hồ, cũng có thể ăn nhanh ăn vội, năm phút rồi rời đi.

Tiếp xúc với thế giới bên ngoài, có quá nhiều những lời nói thừa thãi về sự tự nguyện hay ép buộc, tan hợp quá nhanh. Khoảnh khắc giữ im lặng cũng chính là khoảnh khắc thắt chặt trái tim mình, và tôi biết mình chính là người đồng hành tốt nhất của bản thân.

Con người sống trên đời này khó nhất là tìm một người bạn cùng ăn bữa cơm. Duyên phận khó kiếm, cầu một mối duyên cũng là điều thật xa xỉ.

Cho dù cô ấy sống trong sơn hào hải vị, hay chỉ là những bữa cơm canh đạm bạc, dù anh ấy uống rượu trắng hay rượu Thiện Hưng thì người đúng vị, món đúng mùi mới là đáng yêu nhất. Thật hy vọng bạn có thể không quên ngày ba bữa, thay tôi chăm sóc tốt cho bản thân mình.

Nếu có người đồng hành, mong một vò rượu có thể làm bạn nhẹ lòng.

Nếu chỉ có một mình, hãy gọi cho mình một bát cơm nóng.

Phần 2

Cái bạn gọi là "ngó lơ mọi thứ" chẳng qua chỉ là trốn tránh cuộc đời

Ra đời, hoàn cảnh gia đình, trình độ văn hóa, cuộc sống hôn nhân, của cải vật chất... trở thành điều kiện quyết định bạn có tìm được tình yêu, công việc hay kết giao với ai khác hay không. Khi cả thế giới đang hô hào, chỉ có bạn im lặng. Người khác thành danh từ sớm, chỉ có bạn mãi sau này mới thành công. Thật mong có thể ba ngày học xong một môn, ăn uống điều độ giảm cân, âm thầm tỏ ý hẹn được một bạn nam.

Đừng xem nhẹ những nỗ lực của bản thân, bạn trẻ trung như vậy sao phải sợ hãi có điều gì không kịp?

LÀM MỘT NGƯỜI BÌNH THƯỜNG CŨNG KHÔNG PHẢI CHUYỆN MẤT MẶT

< 1 >

Nếu như tôi là cô ấy thì tốt biết bao!" Nói chuyện với Tiểu Châu, cô ấy không chỉ một lần nhắc đến cô bạn thân của mình bằng cả sự ngưỡng mộ và ghen tị.

"Từ nhỏ, cô ấy đã tài giỏi hơn tôi. Tôi càng để tâm đến cô ấy càng muốn tránh cô ấy thật xa. Trong mắt những người xung quanh, cô ấy là người chiến thắng còn tôi mãi là một kẻ thua cuộc vô dụng."

Tiểu Châu giấu kín những tủi thân vào lòng. Bao năm nay, vì muốn theo kịp người bạn thân của mình, cô ấy luôn nỗ lực đuổi theo. Làm những chuyện bản thân không hứng thú, đi những nơi bản thân không mong chờ, có một mối tình nhạt nhẽo vô vị.

Vốn là một cô gái xinh đẹp với cặp mắt long lanh, nhưng cô ấy đã không chịu được mà đi sửa mắt, làm căng da mặt, hơn hai mươi tuổi đeo niềng răng, đau đến tê buốt chỉ vì bốn chữ "Tôi không muốn thua".

Cứ nghĩ rằng sau khi xinh đẹp, có thể thắng được cô bạn thân mình của mình ở nhan sắc. Nhưng ai biết rằng, càng lớn cô bạn thân lại càng trở nên tài giỏi: nhận được học bổng luận văn, thi cử đều đứng đầu.

"Dựa vào đâu mà tôi phải sống một cuộc đời vất vả như thế, còn cô ấy lại có một cuộc đời an nhàn như vậy? Tôi nỗ lực hết sức nhưng vẫn chẳng bằng cô ấy, vậy tôi cố gắng để làm gì?"

Cách nhau một chiếc màn hình nhưng tôi vẫn cảm nhận được Tiểu Châu cúi mặt, bĩu môi và dáng vẻ buồn bã u sầu của cô ấy ra sao.

Muốn ôm cô ấy vào lòng nhưng lại không thể giang tay ra.

< 2 >

Kẻ chiến thắng cuộc đời.

Cụm từ này thật sự có sức mạnh ghê gớm. Tôi vốn rất muốn hỏi Tiểu Châu: "Là cô mong muốn sống một cuộc đời luôn so bì với người khác hay là vì đó là những tiêu chuẩn mà hoàn cảnh và người thân áp đặt lên cô?"

Nhưng tôi chẳng có tư cách để hỏi. Ở một mức độ nào đó, chúng tôi là những người khác biệt, thi nghiên cứu sinh phải chọn trường 985, làm việc phải ở Bắc Kinh, phải là một cô gái da vừa trắng vừa xinh đẹp vừa gầy, bạn trai phải yêu tôi hơn tôi yêu anh ấy.

Ra đời, hoàn cảnh gia đình, trình độ văn hóa, cuộc sống hôn nhân, của cải vật chất... trở thành điều kiện quyết định bạn có tìm được tình yêu, công việc hay kết giao với ai khác hay không.

Vì thế, tôi liên tục nghe được những câu như: "Đến kiểu người như vậy thì có thể có được tiền đồ gì?", "Ba mươi tuổi mà không có

người yêu thì chỉ có thể ở vậy đến già."

Vậy là, nhiều người sợ hãi, hoảng loạn, phiền não, bắt đầu bận rộn để sớm thành công, bận rộn với những buổi hẹn hò xem mắt, bận gắn cho mình những cái mác cuộc sống cao sang đẳng cấp, nhưng không may lại dần dần lạc mất mục tiêu của chính mình.

Tuy nhiên, cũng giống câu hỏi như Tiểu Châu: Tôi cố gắng như vậy, tại sao chẳng có được một chút vui vẻ nào? Thật ra, câu trả lời rất đơn giản. Cái bạn gọi là "sự nỗ lực", không phải vì bạn muốn bản thân tiến bộ, mà là vì bạn muốn so đo.

Khi mà bạn chỉ nhìn vào nỗi đau, sự yếu đuối, bất hạnh của bản thân, khi giá trị của bản thân bạn được so bì trên cuộc đời của người khác, thì khi đó đã mặc định bạn là một kẻ thua cuộc.

< 3 >

Nhớ hồi đầu tháng Sáu, tôi cùng vài người bạn đi xem phim *Sự trở về của đàn sói*. Đây là một bộ phim hay, nhưng điều làm tôi cảm động nhất là hai nhân vật nam và nữ chính trong phim, Diệc Phong và Vy Y.

Trước khi nhận nuôi con sói nhỏ, Diệc Phong là nhiếp ảnh gia, Vy Y là một họa sỹ. Có thể coi họ là một cặp tình nhân đáng ngưỡng mộ, là những người chiến thắng cuộc đời. Nhưng vì đem Cách Lâm về lại với đàn sói, hai người họ phải bán hết tài sản, rời xa quê hương. Hết năm này đến năm khác sống như những người chăn nuôi trên thảo nguyên.

Bộ phim kết thúc, rất nhiều cặp đôi ngồi ở hàng ghế trước thủ thỉ.

"Hai người họ từ bỏ cuộc sống yên ổn để đến lăn lộn ở Tây Tạng có đáng không?"

"Hai người họ đầu óc thật sự có vấn đề. Người bình thường chẳng ai lại đi nhận nuôi một con sói rồi coi như con của mình."

Tôi và một người bạn chỉ ngồi nghe, nhìn nhau rồi cười trong đau khổ. Chẳng biết từ khi nào, lựa chọn rời bỏ quê hương lại trở thành "chuyện mất mặt", từ bỏ nơi sinh ra và lớn lên lại trở thành "một vụ mua bán thua lỗ".

Chỉ là, thế giới này quá bất công và phức tạp, không phải tất cả mọi người đều sẽ có rượu ngon để uống, ngựa tốt để cưỡi, hay một chức quan to để làm.

Yên ổn bình thường thì có sao? Làm một người bình thường mất mặt vậy sao? Chỉ cần bạn không phải kẻ chẳng biết làm gì, không có chí tiến thủ, cho dù bạn có lo ăn từng ngày cũng chẳng có ai có tư cách để chỉ trích hay đánh giá bạn?

Đối với Vy Y, cái được gọi là "kẻ chiến thắng cuộc đời" chẳng qua cũng chỉ là cố gắng hết sức để trở thành một con người trung thành với chính mình. Cô ấy hành động theo sự mách bảo của trái tim, dựa vào hoàn cảnh mà nghĩ xem nên tiếp tục hay từ bỏ, cô ấy lấp lánh như một ngôi sao trên bầu trời.

< 4 >

Tôi chưa bao giờ phủ nhận, cho dù hai mươi, ba mươi hay bốn mươi tuổi, chúng ta đều tìm kiếm sự kích thích và những cảm xúc trong tâm hồn, đều có những ước mơ về một cuộc sống không còn những mỏi mệt. Đôi lúc, xốc nổi, lo lắng hay mong muốn hư vinh cũng đều rất bình thường.

Nhưng bạn đã từng nghĩ chưa? Mỗi ngày vất vả vật lộn với cuộc sống, có bao nhiêu chuyện bạn thật sự muốn, thích hay nên làm? Bạn ghét bản thân mình ở điểm này điểm khác, nhưng có bao nhiêu trong số đó thật sự cần thay đổi hay nâng cao, có bao nhiêu thứ chỉ đơn giản vì người khác tốt hơn bạn?

Có nhiều lúc, mấu chốt của vấn đề vốn không nằm ở sự đố ky, so bì hay tham lam, mà nằm ở sự giả dối của chúng ta, vừa không thừa nhận bản thân vừa không trung thực với chính mình.

"Nếu tôi có thể là chính mình thì thật tốt." Những người như vậy, hoặc là họ che giấu những khao khát trong lòng mình, hoặc là họ thiếu thử nghiệm và nếm trải. Thật ra, mỗi thời khắc qua đi, bạn đều đang nỗ lực là chính mình.

Bạn có thể vật lộn với cuộc sống, khởi nghiệp, tìm kiếm vốn đầu tư, có thể hơn hai mươi tuổi lấy chồng giàu, có thể bộc lộ cảm xúc như những cô công chúa, có thể chẳng kiếm được bao nhiêu tiền lương, có một gia đình bình thường với những lúc phiền não, những lúc bình yên.

Nhưng đừng quên rằng, giả sử có một trò chơi, cho dù chơi như thế nào cũng không thắng được, lúc này, cũng có lẽ nên dừng lại, quan sát trò chơi, kiểm tra quy tắc trò chơi, chứ không phải tiếp tục một cách ngu ngốc.

Có rất nhiều con đường, sống là chính mình không theo những

quy tắc hay khuôn khổ mới có thể có được niềm vui.

Người ta đi tìm con đường vươn tới thành công, còn tôi, chỉ muốn có thể về nhà thật nhanh.

DÁNG VẺ NỖ LỰC CỦA BẠN THẬT ĐÁNG SUY NGẪM

Bạn giống như một người mắc bệnh.

Rõ ràng ổ cứng lưu đầy tệp tài liệu ghi chú, nhưng đầu óc vẫn trống rỗng như chẳng có gì; rõ ràng dành cả ngày chụp ảnh, chỉnh ảnh, nhưng những bình luận cũng không cứu nổi gương mặt buồn rầu, ảo não của bạn; rõ ràng một ngày chỉ ăn hai bữa, đêm về điên cuồng chạy bộ, nhưng cân nặng vẫn tăng đều đều. Cuộc đời của bạn là tương lai xán lạn hay chỉ là sự mù mịt vô vọng? Đáng giận là những người xung quanh hoặc là có hình đẹp, phong cách riêng, hoặc là sự thông minh và nhạy cảm của họ khiến người khác trở nên ngu ngốc. Bạn bắt đầu chửi thầm: "Làm người thật chẳng có ý nghĩa gì cả, nỗ lực chẳng có tác dụng gì, nếu không, tôi đã chẳng tầm thường đến vậy."

Lo lắng, không cam lòng, đố ky, bực tức, lao lực mệt mỏi, ăn uống quá độ, ngủ mê man. Cho đến lúc thức tỉnh chính bản thân: "Tại sao mình lại lãng phí thời gian như vậy?"

Nếu bạn sống như vậy thì thật sự đáng lo sợ.

< 1 >

Nỗi lo sợ thể xác và tinh thần kiệt quệ

Gần đây, cụm từ "bệnh trống rỗng" trở nên rất phổ biến ở trên mạng.

Tuy chỉ là những lời nói hoang đường, nhưng chúng cũng thể hiện sự bốc đồng của sinh viên đại học: cô đơn, tâm trạng tồi tệ, thiếu sự quan tâm, cảm thấy chuyện học hành và cuộc sống chẳng có ý nghĩa gì, chẳng có cách nào xây dựng những mối quan hệ thân thiết.

Giống như bạn sống trên một hòn đảo nhỏ bị chia năm xẻ bảy, "không biết bản thân muốn gì và nên làm gì". Cứ như vậy, ngày qua ngày, thể xác và tinh thần của bạn dần kiệt quệ.

Nina, nữ chính bộ phim điện ảnh Thiên nga đen là một nạn nhân của những nỗi lo sợ.

Từ nhỏ, cô đã chịu đựng sự "kiểm soát quá mức" từ mẹ mình. Chịu sự ảnh hưởng của gia đình, sau khi lớn lên, Nina trở thành một diễn viên múa theo đuổi sự hoàn hảo trong nghệ thuật, "động tác chuẩn xác nhưng vô hồn, không có bản sắc riêng".

Sau đó, cô có cơ hội diễn hai vai trong *Hồ thiên nga*. Để thực hiện khao khát "sự hoàn hảo", cô vừa muốn giữ được sự tao nhã trong sáng của thiên nga trắng vừa muốn thể hiện được linh hồn ác quỷ của thiên nga đen.

Dưới áp lực từ bên ngoài và những mâu thuẫn trong nội tâm, Nina thường xuyên gặp ảo giác, cho đến khi bị tâm thần phân liệt. Đến ngày công diễn, cuối tác phẩm, Nina múa theo nhạc, nhẹ nhàng di chuyển và cúi chào cảm ơn. Cùng với những tiếng vỗ tay giòn tan, Nina ngã xuống sân khấu, ngã vào vũng máu của chính mình.

Thiên nga đen và thiên nga trắng không còn mâu thuẫn và đấu tranh, cô ấy đã chết.

Đứng ngoài mà nói, tâm bệnh của Nina là một loại lo sợ về năng lực. Giống như một người bị đuối nước, càng cố vùng vẫy đạp nước thì càng dễ bị chuột rút và chìm. Nhưng trên thực tế, phía sau nỗi lo sợ năng lực luôn là sự hoài nghi về sự tồn tại và giá trị của bản thân.

Nhân vật nữ chính có vẻ ngoài hiền lành nhưng nội tâm cũng độc ác như vậy. Từ đầu đến cuối, cô ấy đều đi ngược lại những ý muốn ban đầu, có đôi lần tỉnh ngộ, đặt cược tất cả, ném hết mọi thứ cho xã hội bên ngoài, cho ánh mắt chờ đợi của cha mẹ, ông chủ và khán giả.

Đối với những người thiếu khả năng kiểm soát cuộc sống và ý thức về giá trị bản thân, một khi nỗ lực không thể loại bỏ sự thiếu chắc chắn vào tương lai, sự nhạy cảm, so sánh, mất cân bằng, chênh lệch sẽ trở thành "kẻ tiếp tay" cho những nỗi lo sợ.

Một khi đã mắc bệnh, tất cả chúng ta đều giống nhau. "Biết rõ là như vậy" nhưng "không làm được như vậy", mọi việc trong tầm tay nhưng trong lòng vẫn trống rỗng, sợ hãi thất bại khiến áp lực càng nhiều... Thật ra, vì bản thân không biết rõ mình muốn gì.

Động lực không đủ nhiều, mọi thứ trước mắt cũng chỉ là vô bổ.

Sư phụ Quan trong *Bá Vương biệt cơ* từng nói: "Làm người phải tự mình tác thành cho chính mình."

Nếu như cuộc đời mình được sắp xếp ổn thỏa trên bản vẽ của người khác, thì tất cả những mơ mộng hão huyền của bạn cũng chỉ là cảnh vật trước mắt người khác mà thôi.

Khi thể xác và tinh thần của bạn kiệt quệ, bạn cần phải tìm ra "bản thân chân thật nhất".

< 2 >

Nỗi lo sợ vì lợi ích trước mắt

Thời đại mà chúng ta đang sống cũng mắc bệnh. Sáng sớm thức dậy, lướt điện thoại, bạn thấy những bài viết giả dối ca ngợi người khác kiểu như "Tốt nghiệp lương một trăm nghìn tệ là trải nghiệm như thế nào?", "Học những trường 985, 211 bạn mới nhận ra mình chẳng có gì" tối qua đã nổi tiếng khắp mạng xã hội.

Nghe nói trong dư luận, bạn biết những người nổi tiếng trên mạng đều nhờ vào gương mặt, những người có hơn một trăm nghìn lượt quan tâm không nhiều, bằng cấp cũng chỉ là thoáng qua, trẻ tuổi làm giám đốc cũng chẳng phải chuyện gì kỳ lạ.

Xã hội ngày càng xô bồ, chủ nghĩa lợi ích mê hoặc chúng ta xuất hiện ở khắp nơi. Trông có vẻ như cả thế giới đang hô hào, chỉ có mình bạn lặng im; người khác thành danh từ sớm, chỉ có bạn mãi sau này mới thành công.

Khi tham vọng thành công trong bạn càng lớn, bạn càng xem thường bản thân không cầu tiến, tầm thường.

Hồi bé, khi xem hoạt hình *Shin - cậu bé bút chì*, tôi vẫn thường nhận xét rằng bố cậu bé giống như không tồn tại. Giống như "đại đa số" con người trong cuộc sống, gánh khoản vay mua nhà ba mươi hai năm, những trận đòn không ngớt, những buổi tăng ca không ngừng… mỗi ngày trôi qua thật khổ sở.

Nhưng ông chú ấy cả ngày chỉ cười như một kẻ ngốc, bình thản đến lạ. Công việc không thuận lợi, ông ấy nhớ đến vợ con, nhớ tới việc tối nay xem trận đá bóng. Tâm trạng không vui, chỉ cần bên cạnh có cốc bia lạnh, mọi phiền não đều tan biến.

Giờ nghĩ lại mới thấy, bố của Shin rất lợi hại. Triết lý cuộc đời "tận dụng thời gian vào những điều tốt đẹp" đã giúp ông sống rất vui

vẻ. Đối với "đại đa số" chúng ta, có lẽ yên ổn là trạng thái bình thường của cuộc sống.

Nếu như chỉ vì "ưu tú", "thành công" mà không màng mọi thứ để ép bản thân nhanh chóng tiến về phía trước, bỏ lại phút giây yên bình và nhiệt huyết trong những tháng ngày vụn vặt, đó không được coi là cầu tiến, đó chỉ là sự so đo vô ích.

Ngày nhỏ bị mất mặt, bị lạc đường, bị điểm kém, sau này lớn lên, những cuốn sách nhảm nhí, những mối tình như mơ, những quyết định không bao giờ hối hận... đều là trải nghiệm, là kinh nghiệm, là quãng thời gian tươi đẹp mà bạn không hề bỏ lỡ.

Bạn mới hai mươi tuổi! Sao phải sợ có điều gì không thể.

< 3 >

Nỗi lo sợ giả vờ nỗ lực phấn đấu

Những người trong nỗi lo sợ này đều có tính kỷ luật tự giác khiến người khác kinh ngạc. Ngày thường, nỗ lực hết sức không than một câu, mặt mũi lúc nào cũng căng như dây đàn, rất hiếm khi lười biếng hay nghỉ ngơi.

Giống như một người bạn của tôi, mỗi ngày anh ta đều ở thư viện từ sáng sớm đến tối muộn, cố gắng hết sức để thi nghiên cứu sinh, đọc sách luyện đề. Thỉnh thoảng gặp mặt, anh ta không phải tay trái làm đề tay phải ăn cơm, thì cũng là đang ngồi học thuộc lòng từ vựng.

Vài ngày trước, đột nhiên anh ta tới tìm tôi nói chuyện.

"Bực mình thật đấy. Trước kỳ thi hai tháng, tôi tăng tốc, mỗi ngày thức đến hai ba giờ sáng, làm hàng chục trang đề nhưng vẫn không thi đỗ, cậu nói xem có phải đề thi quá khó không?"

"Tôi luôn thấy rằng, cơ thể chẳng thể nào nghe được lời kêu than. Rõ là rất mệt mỏi muốn nghỉ ngơi, nhưng não bộ vẫn đang giải quyết đề thi. Ngoài đọc sách, những thứ khác đều chẳng có ý nghĩa gì sao?"

Mới đầu, tôi rất đồng cảm và cũng rất thán phục anh ấy. Nghe được một lúc, tôi mới nhận ra, câu bạn này vốn là một người "nỗ lực với chất lượng thấp". Nói theo cách của anh ta, thức đêm là một phương pháp học tốt, chăm chỉ đọc sách là một bí quyết hay.

Thi cử đều là điên cuồng chép đi chép lại rồi học thuộc từ vựng, học toán một tay lật đề bài một tay mở đáp án, không ngủ có thể nhanh chóng điểm cao hơn người khác, ít ra ngoài có thể tu tâm dưỡng tính, duy trì sức lực.

Điều này vừa hay giải thích cho việc vì sao anh ta "càng nỗ lực càng lo sợ". Nói thẳng ra, chính là ngoài "trạng thái bận rộn" ra, anh ta không hề có cái gọi là "tư duy sâu sắc toàn diện". Sự cần cù chăm chỉ không thể bù đắp cho sự vụng về kém cỏi sao? Dĩ nhiên không phải vậy nhưng nó cũng có những tiền đề nhất định.

Ít nhất, "cần cù chăm chỉ" được thể hiện trong những vấn đề nan giải mà có giá trị. Trong mắt của những kẻ giả vờ cố gắng, "thu thập thông tin" cũng giống như "thu hoạch thông tin mới", "lật sách đến trang cuối" cũng giống như "bạn đang tiến bộ", thậm chí "bạn thức đêm đọc sách" sẽ khiến bản thân "cảm động bật khóc". Lâu dần, khó tránh khỏi việc ảo tưởng về năng lực của bản thân.

Chỉ học mà không thi thì tốt, nhưng một khi tưởng tượng và thực tế khác nhau, giấc mộng điểm cao tan vỡ, khi đó thật sự muốn khóc cũng không khóc nổi.

"Không thể nào, sao lại chỉ có mấy điểm vậy?"

"Khi đó sao tôi không thức thêm mấy đêm nữa nhỉ?"

"Hóa ra quyển sách ấy đọc hai lần không có tác dụng, phải đọc ba lần…"

Có lúc, không sợ bạn nghèo khổ, chỉ sợ bạn giả vờ mình bận rộn. Không sợ hiệu quả thấp, chỉ sợ bạn lười tư duy.

Khi bạn than phiền "càng cố gắng càng lo sợ", chi bằng hãy bình tĩnh, chúng ta cùng nhau suy nghĩ thật thông suốt.

Thật ra, "nỗi lo sợ" không đáng sợ đến vậy. Thể chất và tinh thần kiệt quệ có lẽ là do định hướng không chính xác, vội vàng vì cái lợi trước mắt, cũng có thể vì tâm trạng không thoải mái, giả bộ chăm chỉ cần cù, cũng có thể vì phương pháp có chút sai sót. Bạn càng mong muốn thoát khỏi nỗi lo sợ, bạn càng cần học cách chung sống với nỗi lo sợ.

Ở một mức độ vừa phải, nỗi lo sợ là chất xúc tác; nhưng nếu quá nhiều, nó sẽ trở thành một quả bom hẹn giờ.

Mong nỗi lo sợ của chúng ta chỉ vừa đủ.

“KỶ LUẬT” MÀ BẠN NÓI CÓ LẼ CHỈ LÀ SỰ TỰ HÀNH HẠ BẢN THÂN

< 1 >

Trong mắt người khác, cô ấy tuy rất gầy nhưng tấm lòng thì lại vô cùng rộng lớn.

Yến mạch, cơm gạo nứt, rau luộc, đậu hũ; ba mươi bốn mươi phút chạy bộ, một hai trăm cái squat; từ nhịn ăn gián đoạn đến mười ba ngày giảm cân, cả ngày cô ấy chỉ chăm chú vào cân nặng, trong mắt chỉ có nhịp tim, mỡ thừa và calo.

Sau ba tháng, tóc tai xơ xác, môi nứt nẻ, ra đường chỉ sợ gió thổi bay. Nôn sạch đồ ăn ba bữa, khẩu vị thay đổi, liên tục chóng mặt do thiếu kali, khiến cô ấy vô dùng hoảng sợ.

Buông thả như núi đổ, kỷ luật như kéo tơ. Cuối cùng sẽ có một ngày, cô ấy không chịu nổi nữa. Giữa đêm âm thầm đi xuống bếp, nhét tất cả những chiếc bánh bao chưa hấp chín vào miệng. Thêm một chút tinh bột cũng đem đến cho cô ấy niềm vui rất lớn.

Trong mắt người khác, anh ta là một kẻ điên cuồng tính toán.

Mỗi sáng phải học hai trăm từ mới, buổi trưa nghe VOA[1], buổi tối nghe những bài giảng trực tuyến. Đến cả ăn cơm hay đi vệ sinh đều được lên thời gian biểu một cách chi tiết. Bạn bè hẹn bốn giờ đến bến xe, anh ta khéo léo từ chối, vì sợ lỡ mất giờ làm đề thi thật.

[1]. Đài Tiếng nói Hoa Kỳ.

Dần dần, anh ta bắt đầu ghét những người bắt chuyện với mình, ghét tất cả những chuyện vụn vặt làm rối tung kế hoạch của anh ta, ghét việc đẩy mạnh kinh doanh và tiếp rượu vô ích. Lúc nào không chịu đựng được cũng xem thường bản thân: “Lại vỡ kế hoạch rồi? Sao mày cứ động vào việc gì là hỏng việc ấy vậy? Mày ngu vậy sao? Cứ tiếp tục như vậy, mày chính là một kẻ yếu đuối vô dụng.”

Cuộc sống của anh ta dần trở thành một trang tính Excel. Những việc chờ xử lý đếm không xuể, deadline dày đặc. Chỉ có hoàn thành từng việc, đánh dấu từng việc, anh ta mới thấy yên lòng. Nếu như kế hoạch gặp trở ngại, tiến trình thay đổi, chỉ trong chốc

lát, cảm giác tội lỗi sẽ chiếm trọn anh ta.

Cô ấy và anh ấy đều đóng vai ác. Bạn có tin không? Kỷ luật cũng có thật, giả.

"Kỷ luật" trong mắt nhiều người là tự hành hạ, là ép buộc, là chủ nghĩa hoàn hảo tàn nhẫn. Càng cố chấp càng hoảng sợ.

< 2 >

Những người giả bộ kỷ luật luôn bị những nỗi ám ảnh tẩy não.

"Cô ấy gầy hơn tôi, là vì cô ấy ăn ít hơn tôi, vận động nhiều hơn tôi."

"Anh ấy không thích tôi, nhất định là vì eo tôi không thon, chân tôi không đủ dài."

Giống như những cô gái khổ sở ngày ngày nhịn ăn.

Cô ấy chưa bao giờ để tâm đến việc giảm cân sẽ đem đến những thay đổi trong suy nghĩ của mình, đơn thuần chỉ là khao khát ép buộc bản thân, sự giày vò chịu đựng khi bị tước đoạt thú vui ăn uống, sự định vị bản thân khi nguồn lực chưa dồi dào.

Giống như bước vào một ngôi chùa, mặc chiếc áo cà sa, đeo chiếc vòng kim cô, "khẩu phật" nhưng "tâm xà".

Trên thực tế, tất cả những việc đòi hỏi "tính kỷ luật cao" đều khó có tính lâu dài. Không có năng lực định vị bản thân, chúng ta cần dùng tinh thần và sức khỏe của bản thân để đánh đổi lấy thành quả từng phút từng giây.

Nếu như trong mắt một số người, chạy bộ, tăng ca, vùi đầu học hành là những chuyện phải cắn răng chịu đựng, thì thật ra cũng cần thừa nhận rằng, duy trì được những điều đó khó khăn đến nhường nào.

Khi trong lòng bạn luôn suy nghĩ "không điên cuồng thì chẳng là cuộc sống", suy nghĩ này có vẻ như một sự cổ vũ, nhưng thực ra lại ngầm tỏ ý với chính mình: Tôi bây giờ thật khổ sở, phải mất bao lâu nữa mới kết thúc đây? Phải bao nhiêu lần nữa mới có thể vượt qua? "Giảm cân vốn là vì muốn bản thân trở nên xinh đẹp. Nhưng bây giờ, đến ăn như thế nào tôi cũng không biết." Bản năng vụng về thích di chuyển, năng lượng không ngừng lớn lên. Một khi cảm giác thèm ăn trỗi dậy, khó tránh khỏi ăn uống mất kiểm

soát, chỉ một đêm quay về trạng thái "trước khi được giải thoát".

"Tính kỷ luật giả tạo" đáng giận ở chỗ nó khiến bạn chỉ chú ý đến kết quả chứ không quan tâm đến quá trình. Bạn bị mắc kẹt bên trong đó, chỉ muốn nhanh chóng được giải thoát.

Ngược lại, những người thật sự yêu thích rèn luyện sức khỏe đều không quá để tâm đến cân nặng. Họ chọn chạy bộ, bơi lội, đến phòng tập không phải để gầy trơ xương mà là vì họ yêu thích vận động. Cải thiện vóc dáng hay giảm mỡ chỉ là những giá trị gia tăng mà thôi. Họ đồng ý rằng vận động đem lại những cuộc đời khác biệt, nhưng cũng biết rõ, kết quả của vận động không phải là cân nặng, càng không lấy quy chuẩn "con gái muốn xinh đẹp là phải không được quá năm mươi cân" ra so bì với người khác.

Tính kỷ luật quá mức là một việc rất khắc nghiệt. Cho dù là bạn khống chế cân nặng hay quản lý thời gian, cuối cùng cũng chỉ vì muốn bạn cảm thấy nếu làm theo cách mình thích, kết quả sẽ trở nên tốt hơn.

Nhưng có điều không thể giải thích được, bạn trông mèo vẽ hổ, bạn nhìn vào cuộc sống của người khác, bắt chước nhịp độ cuộc sống của họ, nhưng lại không thể đưa một bản thân chân thực nhất vào cuộc sống đó.

< 3 >

Bạn có phải đã từng thề phải ngủ trước mười một giờ đêm nhưng nửa đêm vẫn đang chơi game, tán gái, lướt điện thoại? Bạn có phải đã từng dõng dạc tuyên bố mỗi ngày sẽ chạy năm cây số nhưng vừa về nhà đã nằm vật xuống giường, ăn snack, ngơ ngác nhìn xung quanh? Nếu bạn cho rằng "năng lực định vị bản thân" chỉ mang đến những tai họa thì bạn sai rồi. Thật ra, tính kỷ luật là động lực nhưng cũng là sức cản. Bản chất của nó không phải là "bạn phải làm việc x lúc x giờ x phút" mà là "bạn có thể kiểm soát mọi thứ, có thể tận hưởng mọi thứ."

Những "đại thần" thực sự quanh bạn, có thể không đủ liều mạng, không đủ vội vàng, không đủ nhanh chóng, nhưng họ biết rất rõ bản thân mình muốn gì, làm gì.

Đầu tiên, họ không nói dối cơ thể mình. Thứ hai, họ quan tâm, chân thành và hưởng thụ những trải nghiệm trước mắt.

"Tôi thật sự thích chuyện này sao?" "Tôi buộc phải làm việc này sao?"

“Tôi có thể chịu trách nhiệm cho việc này không?”

So với việc mù quáng đấu tranh khiến bản thân kiệt quệ, họ bình thản và chắc chắn không gượng ép bản thân phải làm chuyện mình không muốn. Chính vì vậy, họ có một giá trị quan không dễ gì có thể lay chuyển. Thời khắc khó vượt qua cũng rất ít khi thấy họ băn khoăn việc sử dụng thời gian một cách máy móc, mà họ sẽ tập trung sức lực tinh thần của mình vào việc thay đổi và tiếp nhận những mong muốn khác.

Tính kỷ luật cao chính là hình tượng trước mắt chúng ta. Với họ mà nói, thói quen chính là bản năng. Cuộc sống mà trong mắt người khác là khổ hạnh chính là cuộc sống bình thường của họ với một bữa cơm rau, bốn mùa ngày ngày đều đặn ba bữa.

Tính kỷ luật cuối cùng cũng chẳng phải là mắt thấy gì miệng nói gì. Hơn nữa, cho dù hiện nay năng lực định vị bản thân thiếu đi tính chủ quan thì có sao? Ít nhất, đây cũng là cơ hội tốt để dung hòa, sống hòa hợp, cải thiện và nâng cao giá trị bản thân.

Người khác nhờ chạy bộ năm cây số mà có một thân hình đẹp, nếu như bạn ăn uống khó tiêu, vậy sau bữa ăn hãy đi bộ duy trì vóc dáng; người khác ngồi trong phòng tự học từ sáng sớm đến tối khuya, nếu bạn cảm thấy quá tải, vậy hãy chăm chỉ để có khoảng thời gian học tập hiệu quả.

Tại sao phải đánh giá cao năng lực định vị bản thân của người khác rồi chê trách mình là kẻ bất tài vô dụng? Làm một người có năng lực, một cô gái xinh đẹp hoàn hảo trong mắt người khác có lẽ cũng chẳng có ý nghĩa gì nếu như đến bạn cũng chưa từng yêu thích một bản thân như vậy.

Tính kỷ luật thật sự chính là vui vẻ tiếp nhận “tính kỷ luật của bản thân”, hiểu rõ động cơ của bản thân, điều chỉnh kế hoạch phù hợp, chuyên tâm vào điều mà bạn yêu thích. Sau đó, bạn chỉ cần chầm chậm tiến về phía trước là được.

THẬT VÔ VỊ KHI BẠN LÚC NÀO CŨNG LO SỢ LÃNG PHÍ THỜI GIAN

< 1 >

Vài ngày trước, có một bạn nữ gửi tin nhắn cho tôi, nói rằng: “Yêu đương có phải là một việc rất lãng phí thời gian không? Thay vì

dành vài tiếng đồng hồ nhõng nhẽo người yêu, tôi ngồi đọc sách, làm đề thi, rèn luyện sức khỏe không phải có tính kinh tế hơn sao?"

Nghe thấy ba từ "tính kinh tế", tôi bỗng lặng người. Từ bao giờ, tình yêu trở thành thứ khiến người ta lơ là công việc, sa vào vòng luẩn quẩn toan tính, đền đáp? Tâm sự với người yêu, phân rõ xấu tốt, chi bằng lấy máy tính ra tính toán một lần cho xong.

Ngày bé, chúng ta luôn được bố mẹ dạy rằng: "Yêu đương sớm sẽ ảnh hưởng đến điểm số, ảnh hưởng chuyện học hành, không đỗ vào trường đại học tốt, sau này sẽ không có công việc tốt, và như vậy sau này sẽ chẳng có tương lai."

Giống như những thứ ngày bé đam mê, bây giờ đều chỉ là những vật cản đường. Học đại học, sống cuộc đời tự do, khó tránh khỏi băn khoăn: "Yêu anh ta, mình làm sao còn thời gian nâng cao giá trị bản thân. Cố gắng hết sức mình mới có cơ hội gặp được người tốt hơn. Nếu như hai người chia tay, đoạn tình cảm này không phải là lãng phí sao?"

Bên cạnh tôi có hai bạn nữ. Một người đề cao hiệu suất. Cô ấy từng nói: "Có thời gian ở cạnh gần gũi nhau, xa nhau, chi bằng dành thời gian làm đề thi, nghe bài giảng trực tuyến." Vì thế, khi nghĩ đến việc trở thành một nhà định toán, cô đã đành lòng từ bỏ mối tình đầu gắn liền suốt ba năm.

Cô gái còn lại lại là một người thích than phiền. Chia tay được vài ngày, cô ấy đã đòi bồi thường tổn thất thanh xuân, người yêu cũ không bằng lòng, cô trở nên điên cuồng, mắng chửi anh ta không ngừng. Hai người họ đều giống nhau, "tình yêu lãng phí thời gian, sống hòa hợp là tội tù vô thời hạn."

Còn đối với tôi, đây là một quan điểm sai lầm. Nếu như "tình yêu thật sự lãng phí thời gian", vậy ăn uống, ngủ nghỉ, dành thời gian bên bố mẹ... không lãng phí thời gian sao?

Hơn nữa, ngại ngùng giống không gian và thời gian, vốn chẳng có nhanh hay chậm, có ý nghĩa hay không. Giá trị cũng không giao phó cho từng người. Ở góc nhìn về cuộc đời, không có hai từ "lãng phí".

Rõ ràng, hai cô gái này đều đang phóng đại về những thứ mình bỏ ra để tạo dựng cơ hội. Lẽ nào bên cạnh không ai cảm thấy phiền, bạn sẽ chú tâm vùi đầu đọc sách, chứ không lướt điện thoại, xem phim tình cảm, cắn hạt dưa? Lẽ nào không may mắn chia tay, bạn

sẽ phải tự nhận bản thân bị thiệt thòi bị tổn thương, chứ không phải cảm ơn đối phương đã dạy bạn cách lớn lên, trưởng thành? Làm người, nếu cứ mãi có những mối tình toan tính chuyện đền đáp, thì thật chẳng đáng để yêu chút nào.

Nhìn lại quãng đời đã qua, ai còn làm những chuyện vô bổ, lòng vẫn ám ảnh trong những đề thi, mất ngủ vài đêm? Ai còn canh cánh trong lòng, băn khoăn những lần đánh lộn, để ý những lời nói dối lòng?

Cái mà chúng ta nhớ về sẽ luôn là năm tháng cùng kề vai sát cánh, cùng vui đùa, nghịch ngợm, là những câu chuyện cũ về một thời đơn thuần say mê.

The time you enjoy wasting is was not wasted! (Thời gian mà bạn hưởng thụ để phung phí, chứ không phải lãng phí!)

Cứ tưởng rằng thanh xuân đã trôi qua một cách lãng phí, nhưng thật ra thanh xuân ấy được bồi đắp bằng những kỷ niệm.

< 2 >

Gần đến kỳ thi cuối kỳ, bạn sẽ thường nghe thấy văng vẳng bên tai những lời than phiền.

“Ngày xưa sao tôi lại chọn ngành này nhỉ? Bây giờ lật sách ra ôn bài mà cứ như mới vậy.”

“Một đoạn dài như vậy, có học thuộc cũng vô ích. Đợi thêm vài tháng nữa, tôi không quên mới lạ.”

Tôi cũng đã từng trải qua cảm giác kêu gào mỗi lần nước đến chân mới nhảy như vậy.

Năm nhất, trong tay cầm ba quyển sách văn học sử dày cộp. Mỗi lần mở sách ra đọc, tôi đều kêu than ôi sao lãng phí thời gian và công sức. Những cuốn sách chuyên ngành này, ngoài việc dùng để đối phó với những kỳ thi thì có lẽ cũng chẳng có tác dụng gì hơn.

Thế là, tôi quen với việc đọc những đoạn ngắn. Lướt Zhihu, đăng nhập Guahe, lướt Tieba, chỉ vài phút tôi có thể chép kín một trang vở, thu về “một núi” thông tin, kiến thức. Cứ tưởng rằng, kỹ năng mới này có thể giúp tôi tiến bộ, bay cao bay xa.

Nhưng ngụp lặn trong biển kiến thức sẵn có ấy một thời gian dài, tôi dần mất đi năng lực chiến đấu, mất đi nhiệt huyết cố gắng.

Gần đến kỳ thi quan trọng, tôi mới ý thức được rằng: "Chuyện quái gì vậy, khả năng tập trung, khả năng ghi nhớ của tôi tại sao đều giảm sút hẳn đến như vậy?"

Con đường tắt mà tôi cho rằng sẽ mang đến cho mình hiệu quả nhanh chóng, cuối cùng chỉ là một hố đen không lối thoát của danh lợi.

Nhớ lại ngày còn bé, đọc sách chỉ đơn giản là vì yêu thích, chứ không vì bất cứ lý do nào khác. Những cuốn truyện tranh mỏng chỉ sợ đọc hết không còn gì để đọc nữa. Mỗi ngày chỉ dám xem một vài trang, không dám đọc hết cả quyển, chỉ có thể đọc từ từ, mỗi lần đọc sách lại giống như một mùa thu qua.

Nói không lãng phí thời gian là nói dối. "Nếu sẽ quên nội dung những cuốn sách mình từng đọc, vậy chúng ta cố gắng cũng có tác dụng gì?" Trên thực tế, đọc sách vốn chẳng có tác dụng gì. Không thể quá nhiều, không nên quá vội. Có đôi khi, nó chỉ là một khoảnh khắc lo lắng sợ hãi, một phút giây sống trong cảm xúc. Không cần thiết phải ép buộc đưa ra những ý nghĩa, hay nhận về được mọi điều mong muốn.

Nhưng tư duy lợi ích "Đọc một cuốn sách có thể thay đổi một cuộc đời" sẽ khiến bạn chìm sâu trong vòng quay của lợi ích. Vội vàng trưởng thành, vội vã thành công, vội vàng báo đáp, những hạt giống vừa gieo không thể trong ngày một ngày hai nở ra một bông quỳnh được.

Chương 24 của cuốn *Ỷ Thiên đồ long ký*, gần trận đấu Trương Tam Phong mới truyền dạy cho Trương Vô Kỵ kiếm pháp. Kỳ lạ là, sau khi hướng dẫn, Trương Tam Phong yêu cầu Vô Kỵ quên hết tất cả những chiêu thức kiếm pháp được học đi, sau đó mới lên thi đấu.

Vậy không phải là uổng công học hành sao? Nếu đã để đệ tử "tay trắng" ra trận, vậy ngay từ đầu đâu cần lãng phí thời gian đích thân truyền dạy?

Bây giờ nghĩ lại, ý của Trương Tam Phong không phải là dạy học trò quên đi chiêu thức kiếm pháp, mà là tập quen với ý nghĩa của các chiêu thức kiếm pháp. Là đệ tử, dù học chiêu thức có nhanh đến mấy, Vô Kỵ cũng có lúc dễ quên. Chỉ có hiểu được bản chất đằng sau của những chiêu thức, lòng không câu nệ, lấy tâm ý điều khiển kiếm mới có thể dùng kiếm dễ dàng tự nhiên.

Tâm pháp "độc cô cửu kiếm" cũng như vậy. Phong Thanh Dương cũng khiến Lệnh Hồ ra về tay trắng như vậy. Những cuốn sách vô

dụng mà chúng ta đọc, những hạt mầm không quả chúng ta trồng cũng như vậy.

Giờ đây, chúng ta rất thích lật giở tài liệu, đọc luận văn. Cũng dần hiểu rằng, những kiến thức được gọi là "vô ích" hoặc là do chúng ta chưa để tâm chưa động não, hoặc là do chúng ta chưa cần dùng đến chúng.

Những cuốn sách tưởng chừng vô dụng lại là những cuốn sách có nhiều tác dụng nhất. Nó không dạy bạn "ghi nhớ" như thế nào nhưng sẽ giúp bạn "hiểu ra" như thế nào. Những ngày lặp đi lặp lại, lòng dao động, như dòng nước chảy qua đầu ngón tay. Không nhìn thấy vết nước, nhưng cảm giác mát lạnh vẫn còn đó.

< 3 >

Tôi đã đi không biết bao nhiêu con đường vòng, đã từng có những tháng ngày sống tạm bợ.

Bởi vì không vượt qua kỳ kiểm tra chất lượng học tập, mùa xuân năm nhất, tôi tạm biệt giảng đường, về học tại nhà. Vốn cứ nghĩ rằng thoát khỏi những trói buộc, tôi có thể sống tự do, thoải mái. Nhưng đâu biết rằng, đa số những câu chuyện bướng bỉnh chống đối của ngày nhỏ đều bắt đầu từ sự ngông cuồng và kết thúc trong sự bi thương.

Trong một bài văn ngày xưa tôi từng viết về một trải nghiệm của mình: "Trong khi người khác kiên trì với dự định của họ, tôi vẫn thay đổi kế hoạch liên tục. Ngồi trên xe, từ điểm xuất phát đến điểm cuối cùng, xe rung lắc, đầu óc chân tay tôi vô cùng đau nhức. Trong khi người khác đang hoang mang lo lắng, tôi lại vô lo như chẳng có chuyện gì. Những người lang thang ngồi dọc trên những chiếc ghế dài ven hồ lúc rạng sáng, cái lạnh thấu xương khiến cả người tôi run cầm cập. Người khác tươi tắn như những bông hoa mới nở, tôi lại như một cành khô chết dần chết mòn. Thanh xuân tươi đẹp bắt gặp thời kỳ mãn kinh trong những im lặng không cãi vã, những cành cây khô héo trở thành những góc cạnh sắc nhọn trên đầu, làm đau chúng ta, nhưng cũng làm tổn thương mẹ ta."

Những ngày sống không lý tưởng ấy kéo dài trong ba năm. Có người bạn từng hỏi tôi có hối hận không?

Nếu đã biết đó là một con đường vòng, là sai, vậy tại sao ngày từ đầu không sửa? Trên thực tế, tôi biết mình sai, nhưng tôi không hối hận vì mình đã thay đổi.

Sinh ra một giờ, sống một giờ. Không phải chuyện gì trên đời này cũng có thể đo lường, đong đếm lợi hại, không phải tất cả những lựa chọn đều phải theo đuổi ý nghĩa. Ngày đó, tôi bắt buộc phải nối những điểm rời rạc thành một đường thẳng. Cho dù quay lại điểm xuất phát, sợ rằng tôi vẫn sẽ lựa chọn "con đường vòng" đó.

Bây giờ nghĩ lại, tôi thật sự biết ơn những chuyến độc hành ảm đạm u buồn ấy.

Nếu như chưa từng "lãng phí thời gian", tôi sẽ không biết rằng nỗi cô đơn bất lực của bản thân lại được giải phóng trong những gian nan vất vả, sẽ không biết rằng những chuyện vụn vặt tưởng không thể nào chịu đựng nổi thật ra chỉ là sự gò bó mà bản thân tự tạo ra, sẽ chẳng thể nào biết rằng càng đi xa càng nhớ nhà.

Trong *Cô gái năm ấy chúng ta cùng theo đuổi*, Thẩm Gia Nghi nói với Kha Cảnh Đằng rằng: "Cuộc đời có rất nhiều chuyện làm tốn công vô ích." Kha Cảnh Đằng khi đó không hiểu ý nghĩa của câu nói này. Vài năm sau, anh mới nhận ra rằng, hóa ra điều quan trọng nhất là những việc làm đó có đủ tốt đẹp, đủ đáng giá hay không.

Mong muốn của một người với thời gian cũng là tâm trạng của họ với cuộc sống, cuộc đời.

Thay vì một cuộc đời phong ba bão táp, bị mắc kẹt trong những mục tiêu cuối cùng, tại sao không sống thanh nhàn một chút, hơn nữa, những tháng năm sống hoài sống phí, ngắn thì khiến ta trầm tư, nhưng lâu dài sẽ trở thành vô nghĩa. Trải nghiệm cũng được, kinh nghiệm cũng chẳng sao, chỉ cần bản thân bạn là người phá vỡ sự gò bó ấy, cuộc sống sẽ càng có ý nghĩa hơn.

Tôi chẳng hề vội vã, quãng đời còn lại có thể từ từ mà "lãng phí".

"CÓ PHẢI BẠN MUỐN RỜI KHỎI NHỮNG NHÓM TRÒ CHUYỆN KHÔNG?" - "ĐÚNG VẬY"

< 1 >

Vài ngày trước, tôi rời khỏi ba mươi nhóm trò chuyện trên WeChat, đóng hai mươi tài khoản mạng xã hội, xóa mười người bạn thường xuyên liên lạc.

Nghe có vẻ nực cười, nhưng giới trẻ hiện nay rất thích "đôi lời

không hợp ý liền tạo nhóm trò chuyện riêng". Cùng một chặng đường, chụp vài tấm ảnh, muốn chia sẻ cho nhau, lập nhóm trò chuyện; hóng chuyện tán gẫu, mời bạn bè, lập nhóm trò chuyện; cùng nhau học online, cùng nhau thi cử, lập nhóm trò chuyện.

Bằng một cách kỳ lạ nào đó, tôi luôn được thêm vào đủ các loại nhóm. Ngoài những nhóm gia đình, bạn bè, những nhóm khác thậm chí là những sự xa lạ mà tôi chẳng hề hay biết, giống những nhóm tìm kiếm mã giảm giá, hội dắt cho đi dạo, nhóm gọi xe chung, nhóm đặt đồ ăn nhanh…

Vốn cứ nghĩ rằng, những nhóm nhỏ trông có vẻ nhiều chuyện to tát này có thể thúc đẩy tinh thần khiến tôi cố gắng vượt qua giai đoạn khó khăn. Nhưng chưa từng nghĩ rằng, bên trong những nhóm này lướt qua lướt lại chỉ toàn những nhãn dán, những cái lì xì một hai đồng, vài đôi ba câu tán gẫu vô nghĩa.

Là một người lười biếng, tôi ấp ủ dự định của "kẻ bám rễ" rằng, "có thể không đi thì không đi".

Cho đến một ngày, không biết lý do gì, điện thoại tôi thông báo bộ nhớ sắp cạn, tôi mới nhận ra rằng, những dữ liệu của rất nhiều nhóm mỗi ngày ngoài lãng phí lưu lượng, dung lượng, tốn pin thì chẳng có ý nghĩa gì nữa.

Tôi không muốn rạng sáng nhận được hàng loạt những dãy dài tin nhắn chưa đọc, không muốn xem người khác phát trực tiếp cuộc sống hàng ngày của họ, không muốn vừa mở lời nói đôi câu đã trở thành người khiến câu chuyện kết thúc, càng không muốn biến bản thân thành một dãy ký tự, một chiếc hình đại diện, một khối lượng dữ liệu rác chiếm dụng 0,05GB dung lượng điện thoại.

Chỉ cần không nhìn thấy, mọi thứ sẽ trở nên nhẹ nhàng. Tôi đặt tay vào góc phải màn hình.

"Bạn có muốn xóa và rời khỏi nhóm này không?"

"Có!"

< 2 >

Dĩ nhiên, không phải tất cả mọi cuộc nói chuyện đều là những việc vô ích, vô nghĩa.

Những nhóm như nhóm công việc, nhóm gia đình, hội bạn thân, ấm áp, thân thiện thoải mái lại là một câu chuyện khác. Nói

không chừng, chỉ một cái liếc nhìn, nhấn nút "thêm vào danh bạ", bạn đã có thể gặp được một "người ấy" không tồi.

Nhưng có nhiều khi, chúng ta bị nhấn chìm trong mong muốn được giãi bày tâm sự, chỉ có những tình cảm vu vơ trêu đùa mà không có một chút tấm lòng hay coi trọng. Vì muốn làm quen và duy trì một mối quan hệ, chúng ta liên tục nhấn nút yêu thích cho những bình luận, tin nhắn.

Nhưng không ngờ rằng, những mối quan hệ ngoài đời thực đầy rẫy những toan tính, trở thành kẻ giết chết những sự nhiệt tình cuối cùng trong bạn.

Những nhóm trò chuyện không phải cũng vậy sao? Có người coi những nhóm trò chuyện trên WeChat như một cầu nối của "những nguồn lực và mối quan hệ". Một khi được mời vào nhóm, bạn sẽ nhanh chóng nhìn xem trong nhóm có ai, kết bạn dựa trên độ nổi tiếng và địa vị xã hội. Có người khao khát được người khác vây quanh, luôn tự cho rằng mình hơn người khác. Nếu không phải là khoác lác về bản thân thì cũng là soi mói những điểm yếu của bạn bè. Câu cửa miệng lúc nào cũng là "tôi thế này tôi thế kia".

Cũng có những người đắm chìm trong cảm giác được thừa nhận. Luôn muốn được ở trong một nhóm trò chuyện, có được những lời động viên, động lực vượt qua khó khăn, tự cho rằng chỉ cần ở trong một nhóm trò chuyện, bản thân sẽ không cô đơn.

Khi bạn thật lòng muốn quên đi thực tại, khi bạn thật sự ngó lơ chính mình, bạn không biết rằng những lời nói ra, những câu chuyện từng kể, đều là chuyện đã qua chẳng ai để ý tới nữa rồi.

< 3 >

Nhớ lần đầu tiên tôi "bị xóa khỏi nhóm trò chuyện". Nhóm ấy có khoảng tầm hai, ba trăm người, bình thường mọi người vui đùa, trêu chọc nhau, cũng có thể xem là hòa hợp. Có lần, trong nhóm tổ chức "giật" lì xì, tôi không biết họ đang vui chơi thỏa thích, nên chia sẻ một bài viết mới vào nhóm.

Đợi đến khi mở ra, cảm thấy có chút kỳ lạ. Nhìn lại, tôi câm nín: Tôi bị xóa khỏi nhóm rồi.

Lúc đó, tôi cảm thấy rất tủi thân, sợ rằng những người bạn mình yêu quý hay nói chuyện cùng không thấy mình ở trong nhóm sẽ lo lắng, liền mở danh bạ, muốn nhắn tin giải thích với học một lượt. Ai ngờ rằng, chúng tôi còn chưa kết bạn với nhau.

Sau chuyện đó, tôi mới nhận ra rằng, thứ mà tôi cố theo đuổi chỉ là ảo tưởng "có rất nhiều bạn bè". Nhưng cái tôi thật sự có được chỉ là những số điện thoại liên hệ mà thôi.

Lúc đầu, chúng ta đều nói rất hay rằng giữ những mối quan hệ tình cảm, thường xuyên giao lưu, liên lạc, chia sẻ những nguồn lực với nhau. Nhưng trên thực tế, mấy lời trêu đùa trên những nhóm trò chuyện WeChat chẳng thể tạo nên một con người hoàn hảo, chân thực.

Những "đại thần" chăm chỉ làm những chuyện đàng hoàng làm sao có thể làm những thứ linh tinh, cả ngày tán gẫu những câu chuyện vô bổ.

Có nhiều lúc, sự gắn kết trong những mối quan hệ giả dối này mỏng như tờ. Không cần quá nhiều thời gian để xây dựng một vị trí trong trái tim, để bảo vệ duy trì nó, do vậy, những thứ dễ dàng có được cũng sẽ dễ dàng mất đi.

< 4 >

Trước khi viết bài viết này, tôi đã hỏi ý kiến của một vài người bạn.

Tôi phát hiện ra rằng, đối với câu chuyện "làm sao để có thể rời khỏi nhóm", mọi người đều có chút lúng túng. Lý do đều là vì họ lo lắng quá nhiều. Suy nghĩ cho thể diện của người bạn đã mời mình vào nhóm, lo sợ bị mắng chửi không hòa hợp với mọi người, tỏ ra cao giá, lo sợ không biết người mình thầm thương có gửi tin nhắn đến.

Đa số mọi người đều bằng lòng "lãng phí" thời gian tán gẫu với những người xa lạ, nhưng lại chẳng muốn nói một lời "chúc ngủ ngon" với bố mẹ, người thân trong nhóm trò chuyện của gia đình. Băn khoăn, bồn chồn. Nhưng chúng ta lại quên lo lắng cho chính mình. Hỏi bản thân có phải chẳng thể chịu nổi những ngày gian khó, có phải muốn những không gian riêng, khoảng trời riêng để tự suy ngẫm lại chính mình.

Thật ra, không cần quá bận lòng với những nhóm trò chuyện đó. Nếu bạn cảm thấy vui vẻ, nói chuyện thoải mái thì hãy dũng cảm kết bạn, trân trọng sự ăn ý và thấu hiểu lẫn nhau của hai người. Nếu bạn không bằng lòng, không thoải mái, tự nhiên, vậy không hà cớ gì cần phải suy nghĩ đến những tình cảm giả dối mà ép buộc hành hạ bản thân.

Có người nhìn không thuận mắt, vậy thì hãy tránh đi; có nhóm không thích, vậy thì hãy rời đi. Trước khi đi, nhớ nhắn với những thành viên trong nhóm một lời: "Mọi người chơi vui vẻ, chúng ta có duyên sẽ gặp."

Dù sao, những phương tiện giao tiếp có tốt thế nào, điểm cuối cùng cũng vẫn là con người. So với việc vứt bỏ những mối quan hệ ngày xưa, chào đón những người bạn giả dối, tôi càng sợ hãi việc sau khi gỡ cài đặt WeChat, xóa Weibo, xóa dữ liệu điện thoại, tôi sẽ không còn tìm thấy một ai.

"BỆNH TÍCH TRỮ" ĐÁNG SỢ KHIẾN BẠN CÀNG TRỞ NÊN MỆT MỎI

< 1 >

Nỗi ám ảnh tích trữ chết tiệt

Tôi đang kiên quyết đấu tranh với nỗi "ám ảnh tích trữ" của bản thân.

Giá sách có một dãy những cuốn sách chưa đọc bị vứt lộn xộn khắp nơi, nhiều đến mức có thể chất thành núi; thông báo của hàng loạt những tài khoản công khai mãi chưa được mở cũng chẳng bị xóa đi; danh bạ có hàng loạt những liên hệ, bạn thân, tri kỷ, nhưng lại chẳng ai có thể cùng mình tâm sự...Bản thân giống như sống thành hai kiểu: một kiểu người điên cuồng cảm tính, một kiểu người yếu đuối nhưng chẳng thể vứt bỏ sự lý trí của bản thân. Khi ám ảnh tích trữ ngày càng lớn, khao khát thế giới chỉ thuộc về mình tôi trở nên ngày càng nhỏ bé.

Trông có vẻ lương thiện và vô hại nhưng lại hủy hoại khả năng tập trung, làm loạn nhịp những cảm xúc trong tôi. Nỗi ám ảnh tích trữ chết tiệt.

< 2 >

Không phải mọi hành động tích trữ đều được coi là "bệnh"

Có người yêu thích một món đồ đến mức ám ảnh, thu gom quần áo cũ, giấy bút, chai lọ; có người hy vọng khao khát thu thập kiến thức, thông tin, tập trung sự nhiệt huyết và tầm nhìn; cũng có người thích ngủ dưới ánh sáng, tỉnh dậy giữa đêm, cố gắng bám trụ nơi phương xa.

Những điều trên đều là thật lòng đón nhận, là sự sắp xếp mọi thứ ổn thỏa, sự trưởng thành trong tư duy. Họ đối với những điều mình yêu thích giống như đối với những tác phẩm nghệ thuật, trao cho "vật sở hữu" những giá trị vốn có. Hành động ấy là sự can tâm tình nguyện.

Nhưng tích trữ là một việc khác. Những người có ám ảnh tích trữ thường có khả năng tập trung kém, rối loạn lo âu. Vừa không có khả năng "vứt bỏ", vừa không có dũng khí "thiết lập lại trật tự".

Em họ tôi là một minh chứng tiêu biểu. Mẹ em ấy hay cười nhạo em ấy là "cái xưởng rác thải nhân tạo". Đó là một cô bé hoài niệm quá khứ. Hộp diêm, giấy ghi chú, cái tẩu thuốc của ông nội đã qua đời, quà vặt ven đường, con gấu người yêu cũ tặng... em ấy đều không nỡ vứt đi mà đặt ở dưới chân giường.

Điều này khiến mẹ em ấy cảm thấy rất khổ sở. Mỗi lần dọn dẹp nếu không cẩn thận, làm mất một vài món đồ linh tinh, em ấy sẽ nổi giận, lèo nhèo suốt mấy ngày trời. Có lần, tôi hỏi em ấy: "Mẹ em tốt với em như vậy, chẳng lẽ không bằng mấy thứ đồ lặt vặt ấy sao?"

Em ấy trừng mắt nhìn tôi: "Đây là kỷ niệm, kỷ niệm có hiểu không?"

Tôi không hiểu điều đó, nhưng tôi hiểu cho em. Những người có thói quen tích trữ đồ đạc là những người không có cảm giác an toàn. Họ rất dễ coi những thứ xung quanh mình, những đồ vật trong tay là sự kết nối, giao tiếp của bản thân với thế giới bên ngoài. Lúc nào cũng nghĩ rằng, thứ tôi có được phải nhiều hơn những thứ tôi cần.

Sự mơ hồ về giá trị của chính mình, coi trọng sự bù đắp tình cảm khiến những logic trong tư duy tích trữ vốn có của họ trở nên mâu thuẫn và yếu kém.

< 3 >

Càng nhiều, thì càng ít

Bên cạnh việc tích trữ những món đồ có hình dáng, "những người tích trữ" còn rất giỏi lưu trữ những thứ vô hình như thông tin hay các mối quan hệ.

Lấy một ví dụ, dịch vụ lưu trữ thông tin, thư mục yêu thích hay ghi chú của bạn đều chứa đầy những thứ cần đọc, những bài văn

cần xem, nhưng đầu óc bạn vẫn trống rỗng, tâm trạng vẫn hoang mang.

Lúc nào cũng nghĩ rằng, "cứ lưu lại trước, dù sao cũng không mất nhiều dung lượng"; "đợi tôi hết bận, có thời gian sẽ đọc"; "cứ để đó, nói không chừng sau này cần dùng tới"...

Trên thực tế, khi bạn gấp gáp cần dùng tài liệu, khi bạn vội vàng cần lời giải đáp, làm sao bạn có thể tìm ra được câu trả lời tốt nhất giữa một đống đồ vật và thông tin hỗn loạn như mò kim đáy bể như thế? Khi đó, thứ duy nhất có thể dựa vào là cách mà chúng ta học bắn súng: "chắc, mạnh, chuẩn".

Cứ như vậy, cái cớ hợp lý cho việc tích trữ lại biến thành cái cớ cho căn bệnh lề mề, danh nghĩa cho những câu chuyện tự an ủi bản thân. Đồ linh tinh mãi là đồ linh tinh, chuyện lặt vặt mãi là chuyện lặt vặt. Đống sách nằm một góc, điện thoại nằm một xó, chẳng ai ngó ngàng đến, dần dần cũng bám bụi.

Giống như người anh ngồi dưới bàn tôi, danh sách bạn bè có hơn ba nghìn người, đừng nói đến việc người lạ bắt chuyện, những thông tin bán hàng tràn lan, chỉ việc lướt trang chủ thôi cũng là gánh nặng với anh ấy.

Tháng trước, anh ấy nhập viện vì đau dạ dày. Sau khi ngất xỉu, ngoài bác sĩ, người đỡ đần và chăm sóc anh ấy chỉ có y tá. "Tìm người bầu bạn ư? Trời, đến tìm bố mẹ tôi cũng cảm thấy thật mệt mỏi."

Tuy chỉ là câu nói đùa, nhưng thật sự người anh đó của tôi đã rất mệt mỏi. Bạn bè là quan tâm giúp đỡ nhau, bạn đối xử với anh ta như thế nào, anh ta sẽ đối xử với bạn y như vậy. Nói rộng ra thì, càng nhiều các mối quan hệ xã hội, thì càng ít những mối quan hệ thật lòng.

Những mối quan hệ xã giao, vài ba lần tâm sự không thể khiến hai người hiểu nhau hơn, thân thiết hơn. Lúc nào cũng giới thiệu "Đây là bạn tôi" có tác dụng gì chứ, chẳng qua cũng chỉ là ảo tưởng mà thôi. Thật ra, coi việc "kết bạn" giống như chuyện "sưu tầm tem" là điều tôi không chấp nhận được. Giống như lần đầu gặp mặt, bạn xem tôi như thịt bò mới mổ hôm qua, sớm nay được giao bán ở chợ, trước thì bán theo cân, sau thì mua theo lạng.

Cũng thật kỳ lạ! Ai lại tập trung sức lực vào những câu chuyện mình chẳng hứng thú? Ai lại đồng cảm cùng tiếng nói với người từng đối xử không tốt với mình? Hơn nữa, cho dù chỉ quan tâm

đến việc trao đổi những giá trị, thì cũng lấy đâu ra tâm trạng để hết lần này đến lần khác suy nghĩ xem bản thân thật sự muốn gì. Những mối quan hệ "kiểu dự trữ" này cho dù có rộng lớn, có nhiều vô kể cũng chỉ là những mối quan hệ xã hội vô ích nằm trong WeChat.

< 4 >

Ít mà chất lượng, nhiều nhưng tạp nham

Bạn có tin không?

Nếu góc cửa sổ bên cạnh giường ngủ của một người chỉ toàn là đồ dùng hàng ngày vứt lăn lóc, lộn xộn, thì điều đó chứng tỏ người đó thoải mái nhưng cũng rất lười nhác. Nếu tủ đựng đồ của một người toàn quần áo, mũ nón, giày dép nhiều không đếm xuể, mua mà không dùng tới, điều đó chứng minh đó là một người sống cảm tính, theo trào lưu.

Nếu điện thoại, máy tính của một người chứa nhiều thông tin tạp nham, không được sắp xếp theo trình tự, điều đó chứng minh đó là một người muốn thay đổi nhưng tư duy hỗn loạn.

Nói không chừng, những câu chuyện, đồ vật, hay suy nghĩ linh tinh tưởng như "không chút liên quan đến thực tại" lại khiến bạn trở nên mệt mỏi hơn bao giờ hết.

So với việc tán gẫu những câu chuyện "vứt bỏ cái này, từ bỏ cái kia", chi bằng hãy tự hỏi chính mình: "Rốt cuộc đâu mới là thứ bạn thật sự yêu thích? Cái gì không còn cần nữa thì không cần luyến tiếc."

Thay vì để tâm đến việc có được hay mất đi, hãy học cách kiềm chế những mong muốn của bản thân, hạ thấp những kỳ vọng của chính mình.

Tôi tin rằng, "nhiều nhưng tạp nham" sẽ khiến bạn gặp nhiều phiền phức, "ít mà chất lượng" sẽ dạy bạn biết bằng lòng với cuộc sống.

LÀM ƠN, HÃY THU DỌN "SỰ NGẠO MẠN GIẢ DỐI" CỦA BẠN

< 1 >

Sự kiêu căng của tôi, sự phiến diện của bạn

Một số người bên cạnh tôi có vẻ mắc chứng "ảo tưởng về năng lực bản thân".

Có người có thói quen kỳ thị người khác. Trong mắt anh ta, nếu không xuất thân từ những trường danh tiếng thì mãi chỉ là kẻ thất bại; những thành phố hạng hai, hạng ba chỉ là những nơi bẩn thỉu, hỗn loạn và thấp kém; những thanh niên nghệ sĩ lúc nào cũng tỏ vẻ sống cảm xúc, nhưng thật ra cũng chỉ là những "kẻ giả tạo".

Có người thích dạy đời người khác, thường ngày quan tâm đến những chuyện không đâu, chỉ vì muốn "nói sướng cái miệng". Cũng chưa phải trưởng thành, nhưng lại muốn nhồi nhét quan điểm của bản thân vào đầu óc của người khác.

Cũng có những người tự cho mình là "anh chị" trong làng giải trí, vô cùng ưa thích cãi lộn, nhưng lúc nào cũng tỏ ra mình là một người sống có đạo đức.

Nếu "cảm giác thật sự tài giỏi hơn người" là việc không khoe mẽ năng lực của bản thân, thì "cảm giác tài giỏi giả dối" là sự khoe khoang làm tổn thương người khác và lừa dối chính mình.

Năm lớp Bảy, tôi cũng đã từng trải qua một câu chuyện tương tự như vậy. Lúc đó, ngồi cùng bàn với tôi là một bạn nam. Mỗi ngày, cậu ấy đều vò đầu bứt tai làm đề đọc sách, nhưng điểm số vẫn không cao. Có lần, cậu ấy mang giấy nháp sang nhờ tôi hướng dẫn làm vài câu bài tập.

Dù chưa biết như thế nào, cũng như chưa giảng bài cho cậu ấy, vậy mà tôi đã nhanh mồm nhanh miệng chế giễu: "Sao cậu ngốc vậy? Bài này thầy giáo đã giảng vài lần rồi mà!" , "Trời ơi! Chỉ đọc sách thôi thì có tác dụng gì chứ? Cậu phải động não chứ!"

Tôi còn chưa nói xong, cậu ấy đã bỏ đi. Khi đó, tôi vô cùng bực tức, còn kể với bạn thân, chỉ trích cậu ấy là một kẻ hẹp hòi, không biết tôn trọng người khác. Tối trở về nhà, tôi cũng không ngừng kể khổ với mẹ: "Cậu ta là ai chứ? Rõ ràng là con giúp cậu ta, cũng chẳng phải cậu ta giúp con. Dựa vào cái gì mà bất lịch sự như thế?"

Bây giờ nhắc lại chuyện ấy, tôi chỉ có hai từ để nói: "xấu hổ".

Ngày đó, tôi chẳng khác gì một cô gái "độc mồm độc miệng". Nói dễ nghe một chút, khi đó tính cách tôi quá thẳng thắn, không suy

nghĩ trước khi nói. Nói khó nghe một chút, thì đó chính là kiểu dìm người khác xuống để nâng bản thân lên, là việc gây sự ẩn giấu sau cảm giác tài giỏi hơn người khác.

Bởi vì quá đề cao bản thân, tôi gần như chẳng quan tâm đến cảm nhận và yêu cầu của cậu bạn cùng bàn. Tôi làm tổn thương người khác, nhưng lại cho rằng đối phương không có quyền, không nên, không có tư cách bắt bẻ tôi.

Cảm giác giỏi hơn người khác thật đáng ghét. Nó khiến người ta mất đi trạng thái cân bằng, mất đi sự bao dung, biến ngôn ngữ trở thành lưỡi dao sắc nhọn làm tổn thương người khác.

< 2 >

Mỗi người đều cần cảm giác giỏi hơn người khác

Trong Gatsby vĩ đại có "quy tắc sinh tồn": "Khi bạn muốn phê bình người khác, bạn phải nhớ rằng không phải ai cũng có điều kiện giống bạn."

Quả thật là như vậy. Mỗi người mỗi khác, tố chất, sự yêu thích, ghét bỏ hay hoàn cảnh đều không giống nhau. Nếu tiêu chuẩn đã không thống nhất, vậy tại sao bạn kỳ thị tôi, tôi xem thường bạn, tự mình rơi vào vòng quay của sự giả dối "so trên thì chẳng bằng ai, so xuống không ai bằng mình".

Cảm giác tài giỏi hơn người khác nên là tự ý thức về "giá trị của bản thân mình".

Trước đấy, tôi có xem một bộ phim tài liệu Tôi phục chế văn vật ở Cố cung. Khi xem bộ phim ấy, tôi giống như một đồ đệ ngốc chỉ chuyển những chiếc ghế đẩu, nhìn sư phụ thong thả làm việc, nghe họ nói chuyện thường ngày.

Phục chế một cái chuông mất tám tháng, chiếc long bào thêu cả ngày cũng chẳng được thêm vài phân tơ, giữa đêm trèo cây cạo mủ sơn, từ nửa đêm đến rạng sáng, chưa bao giờ nghĩ rằng, họ lại nói ra những lời nói tình cảm như vậy chứ không chỉ là nghiên cứu học hỏi giọng nói.

Người biết trồng cây cảnh, nuôi chim cảnh cũng sẽ biết đùa chơi với mèo, biết cách cười nhẹ cho qua trước mặt những người đang khoe khoang, cũng biết than thở khi nhìn chiếc chuông cổ cả ngàn năm. Những người thợ lành nghề làm những công việc "đắt đỏ" nhất trên đời, họ lựa chọn một nghề là sẽ gắn bó với nó cả đời,

thanh thản, nhẹ nhàng, bằng lòng về điều đó.

Nhìn lại những bình luận, có không ít những chuyên gia không trụ vững. Chống lưng, trừng mắt, cố tỏ ra mình tài giỏi hơn người. Lúc đầu hoài nghi, nói những người làm phục chế học thức kém, đãi ngộ thấp. Rồi sau đó chế nhạo, chê cười môi trường làm việc và thiết bị lạc hậu.

Còn có những người nhiều chuyện bình luận: "Cố cung vốn là một phân xưởng nhỏ"; "Kịch bản này dùng để quay nhân viên quét dọn, hay những người thợ sửa giày cũng được, đều không cần viết lại." Mặt dày đến vậy thì sao mà chịu cho nổi?

Con người có cảm giác giỏi hơn người khác là một chuyện bình thường. Nếu không có cảm giác đó, thì không có được điểm tựa của sự tự tin, không có nguồn năng lượng mới, hay cảm giác hài lòng không vì chuyện được mất mà vui vẻ hay u buồn. Nhưng trên đời này, sợ chẳng có "cảm giác giỏi hơn người khác" nào có thể là sự hòa hợp của sự kiêu ngạo, thói hư vinh và lòng đố kỵ.

Hơn nữa, tự cho mình "tài giỏi hơn người khác" chẳng qua cũng chỉ là sự tự ti về chính mình, càng cố gắng bộc lộ những suy nghĩ của mình, càng dễ biến chuyện tốt thành chuyện xấu.

< 3 >

Tôi thiếu kiến thức, bạn thiếu sự đồng cảm

Kiểu người như vậy trong cuộc sống có rất nhiều.

Rõ ràng muốn "tỏ ra tài giỏi" nhưng lại muốn che giấu bằng chiếc mặt nạ mang tên "thích chia sẻ". Thật ra cũng chỉ là muốn có được cảm giác cảm giác vui vẻ sau những khó xử của đối phương, tìm được sự cân bằng từ trong cảm giác bị coi thường.

Cô gái bạn muốn bắt chuyện cùng là cô gái khéo léo, nhanh mồm nhanh miệng; bài dân ca bạn phát đi phát lại cũng chỉ là bài hát lỗi thời mà người khác chê bai.

Bản chất của "sự tài giỏi giả dối" là sự vô tri, bản chất của sự vô tri là sự bạc tình.

Nhìn xung quanh, bạn sẽ nhận ra: lương của nhân viên văn phòng mỗi tháng năm chữ số, liên tục quát mắng nhân viên nhà hàng; những sinh viên sắp tốt nghiệp chưa nhìn thấy cánh cửa công việc, than trách bản thân không có một "sugar daddy" có

quyền có thế... Ai ai cũng đều như vậy.

Bởi vì không biết, nên chỉ quan tâm đến việc gây chú ý với bên ngoài, mà không có thời gian thoát khỏi những suy nghĩ nông cạn của bản thân, bởi vì bạc tình nên cố chấp so đo tính toán, rồi không thể bỏ ra chút tâm tư sức lực để sưởi ấm những nỗi lòng lạnh giá.

Nói thẳng ra, "sự hư vinh giả dối" chính là sự thiếu kiến thức, thiếu hoàn cảnh, thiếu sự đồng cảm. Cách để phá vỡ cục diện này chỉ có thể gặp chính mình, gặp trời đất, gặp mọi người. Không chừng, "cảm giác tài giỏi hơn người thật sự"chỉ là tài giỏi hơn chính mình trong quá khứ.

Phần 3

Không tham vọng, không mục tiêu?

Có lẽ, bạn hoàn toàn không biết bản thân muốn gì.

Điều đáng tin nhất là từ nhỏ đến lớn, chúng ta đều được sống trong những câu nói "tương lai sẽ...", "sau này sẽ...", "khi nào có tiền sẽ...". Phía sau những tiêu chuẩn của sự thành công không chỉ là tình yêu thương, sự kỳ vọng của thế hệ trước đối với thế hệ sau, mà đó còn là ánh mắt ngưỡng mộ của bạn thân, bạn bè và đối thủ.

Cuộc sống vốn đầy những góc tối, từ bỏ những toan tính tầm thường, vì những nguyện vọng ban đầu, vì tình yêu mà cố gắng chẳng phải cũng là một cách vui vẻ để đón nhận bản thân, để đấu tranh với cuộc sống hư vô này.

Đừng sống trong những kỳ vọng của người khác, tiêu chuẩn duy nhất để cân bằng hạnh phúc chính là trở thành con người mà bạn muốn trở thành.

XIN LỖI, TÔI KHÔNG MUỐN CÁI MÁC "CÓ TIỀN ĐỒ"

< 1 >

Hồi bé, đọc truyện cổ tích, ta thường hay nghe thấy những câu nói như: "Người này cuộc sống tuy vất vả nghèo khó, nhưng cử chỉ và phong thái đã thể hiện "khí chất hơn người", sau này nhất định sẽ làm nên việc lớn."

Sau khi trưởng thành, mỗi lần về quê, ngồi nói chuyện với mọi người, bà ngoại cũng ôm tôi vào lòng thủ thỉ: "Cháu gái, con đến

tuổi yêu đương rồi. Nhưng phải nhớ chọn người môn đăng hộ đối. Nếu không được, cũng phải tìm những người có tiền đồ."

Từ lâu, tôi luôn cảm thấy "tiền đồ" là một thứ gì đó không có tính đảm bảo.

"Tiền đồ" mà chỉ nói suông cũng không khác gì việc sau này anh ta nín thở bốn mươi phút dưới nước mà không đeo bình dưỡng khí, hay là một thân một mình leo núi tuyết hái thuốc tuyết liên cho tôi, hay là ngày hôm nay tôi cùng anh sống những ngày vất vả cơ cực, sau này tôi có thể sống một cuộc đời giàu sang phú quý.

Không nên coi thường những người trẻ còn đang nghèo khó. Những cô gái đang độ tuổi xuân xanh muốn mua những thứ sẵn có, cũng muốn lựa chọn không sai sót. Tuy nhiên, chúng ta, những thanh niên mới hơn hai mươi tuổi, rất dễ ôm những ảo mộng đẹp đẽ nhưng xa vời, xem thường những người có cuộc đời bình thường, dung dị.

Thật ra, có rất nhiều người luôn miệng nói rằng, "không có năng lực" cũng đồng nghĩa với việc "sẽ không kiếm được nhiều tiền", sau tuổi ba mươi rất có khả năng trở thành những quý cô không cần làm gì, ngày ngày đi mua sắm.

Cũng chẳng phải điều gì khó đoán lắm, những người ôm mộng mua đồ rẻ rồi bán giá cao đều không sớm thì muộn rơi vào hoàn cảnh khó khăn: năng lực của đối phương mãi không được phát huy, bạn vất vả chờ đợi đến mất hết kiên nhẫn, than phiền, rồi đành trách móc kết thúc trong u buồn.

Tuy vậy, bạn có thể chắc chắn rằng anh ta sẽ không bao giờ rời bỏ bạn, tất cả khoản thu nhập lớn nhỏ đều sẽ đưa hết cho bạn không?

Đúng vậy, bạn có thể tìm được một người có điều kiện tốt, những người có tiền đồ xán lạn, một cuộc đời tốt đẹp cứ thế từng bước một đi đúng vị trí của nó, không mất chút sức lực nào. Tuy nhiên, điều này rốt cuộc là tính toán từ trước hay chỉ là vì lười nhác mà không biết lượng sức mình?

Nhiều lúc, dựa vào vận may mà có được những thứ vượt xa năng lực của bản thân thân để rồi cuối cùng nhận về tổn thất càng lớn. Hơn nữa, không nhận ra được người giỏi, làm sao có được những nhân tài hiếm có?

Một người bình thường, IQ và EQ đều thấp không thể đánh giá chính xác được người khác có năng lực thật sự hay không. Nếu

như học thức, trình độ và sự từng trải của bản thân không đủ, vẫn cứ cho rằng mọi thứ trong tầm tay, chắc chắn đó là một tầm nhìn hạn hẹp, vô căn cứ.

< 2 >

Tôi có quen một chị chân dài, dáng đẹp, có học thức, nói chuẩn giọng Bắc Kinh. Sau khi vào nghề, cô ấy được du học sinh mới về nước, quản lý cấp cao hay những chàng trai con nhà giàu theo đuổi, nhưng cuối cùng cô ấy lại chọn một người rất bình thường làm chồng.

Không có đám cưới, chỉ có tuần trăng mật, hai người họ chuyển từ căn nhà sang trọng trong trung tâm thành phố ra một căn nhà nhỏ ở ngoại ô. Người chồng mà chẳng được ai vừa mắt ấy, lại yêu thương chiều chuộng cô hết lòng.

Chị ấy nói, cuộc sống những ngày gần đây rất thoải mái và ngọt ngào. Trồng hoa, nhổ cỏ, nuôi cá, tụ tập dạo chơi ở vùng ngoại ô, cuộc sống tuy không quá giàu sang nhưng rất phù hợp. Nhưng những năm gần đây, người duy nhất có thể đi mua thuốc đau dạ dày cho cô lúc bốn giờ sáng chỉ có duy nhất người chồng "tầm thường" ấy.

Cô ấy nói, người trẻ mà, chỉ có thể phán đoán những giới hạn gần nhất, nhưng rất khó xác định được giới hạn cao nhất. Tìm một người đàn ông phù hợp, đừng suy nghĩ quá nhiều, thích nghi với hoàn cảnh, hạnh phúc sẽ ngày càng đong đầy.

Tôi không biết như vậy là đúng hay sai. Nhưng tôi không thể phủ nhận rằng, dù có bao nhiêu toan tính, học rộng hiểu nhiều thế nào, thì cuộc đời vẫn trêu đùa ta trong những thứ hạn hẹp và nực cười. Thay vì dùng những tiêu chuẩn cứng nhắc, phù hợp để đánh giá một người, thì hãy suy nghĩ, trải nghiệm bằng những cảm xúc chân thật nhất.

Có một cô gái cứ vài ngày lại nhắn tin riêng cho tôi, nói: "Bạn trai tôi không có chí tiến thủ, cứ mặc kệ mỗi ngày trôi qua. Như vậy có phải tôi và anh ấy không có tương lai không? Nếu anh ấy không thi được nghiên cứu sinh, không đến được thành phố tôi đang sống, vậy tôi lấy lý do gì để tiếp tục ở bên cạnh anh ấy đây?"

So với một câu trả lời, thứ cô ấy cần hơn là một sự đồng cảm. Cô ấy mong tôi khuyên cô ấy từ bỏ, rời xa chàng trai không có ý chí đó. Như vậy, có thể biến "việc chủ động lùi bước" thành "việc đàng hoàng rút lui".

Nhưng, bất cứ một mối tình nào cũng giống như quá trình một chiếc vương miện bị gỉ sét. Dốc lòng bảo vệ, giành lấy hay từ bỏ đều do bản thân chúng ta. Bạn có bằng lòng chấp nhận anh ta là một người tầm thường không có tài cán gì, chấp nhận cùng anh ta trưởng thành không? Bạn có thể chấp nhận cùng một người đàn ông bình thường trước mặt sống hết một đời không?

Nếu bạn do dự, hãy để câu chuyện tình cảm này diễn ra chậm hơn một chút. Nếu không thể cùng người ấy cộng khổ, vậy cũng đừng cùng họ đồng cam.

Nếu như điều kiện anh ta không tốt nhưng vẫn muốn cố gắng nỗ lực vì bạn, vậy thì anh ấy xứng đáng có được những lời động viên chứ không phải sự ghét bỏ, trước mặt thì coi thường, sau lưng thì chỉ trích. Nếu như vận may anh ấy không tốt, khoảng cách của hai người quá lớn, vậy trước khi nói lời chia tay, hãy hôn anh ấy thật đắm đuối.

Ngày rộng tháng dài, bạn sẽ nhận ra thật ra lấy ai cũng vậy thôi. Tương lai không phải là những kết thúc yên ổn, mà là một hành trình dài phía trước. Nếu dùng "nếu như" để định nghĩa "kết quả" thì đó chỉ càng giống một kiểu "nói thì hay, làm thì dở".

< 3 >

"Lấy một người chồng tốt, tôi sẽ có một cuộc sống yên ổn."

"Nhìn cậu ta chẳng có chút tiền đồ nào, hai đứa tốt hơn vẫn là nên dừng lại đi."

Đáng buồn thay, dù là lúc nhỏ hay sau khi đã trưởng thành, chúng ta đều được áp đặt vào thế giới "kiểu tương lai". Phía sau những tiêu chuẩn của sự thành công, không chỉ là tình yêu thương, sự kỳ vọng của thế hệ trước đối với thế hệ sau, mà còn là ánh mắt ngưỡng mộ âm thầm của bạn thân, bạn bè và đối thủ.

Nhưng thực tế khắc nghiệt hơn nhiều, tiền đồ chẳng được vẽ trên mặt, chứ đừng nói đến "quen biết khi nghèo khó" hay "chớp thời cơ nhờ người chống lưng".

So với việc hòa hợp, tôi càng thích bốn chữ "tùy duyên tùy hỷ". Trên đời này, nhiều nhất là những người có duyên nhưng không có phận, đến lời thề non hẹn biển cũng sẽ hóa thành xiềng xích giam cầm, nói gì tới một mối tơ hồng mà ông trời tùy ý nối duyên. Trân trọng đã là một chuyện hiếm có, kiểm soát lại càng trở nên xa xỉ.

Nếu bạn hỏi tiêu chuẩn của tôi là gì, chỉ có một câu trả lời đó là: Anh ấy khiến tôi cảm tháy vui vẻ. "Vui vẻ" ở đây không phải chỉ là "cười ha ha", mà là cả hai đều cảm thấy mãn nguyện.

Nếu tôi là một cô gái ham hư vinh, tiền có thể khiến tôi vui vẻ; nếu tôi là một văn nghệ sĩ, tài hoa có thể khiến tôi vui vẻ; nếu tôi là một người mẹ tốt, gia đình sẽ khiến tôi vui vẻ… Chỉ vậy thôi.

Do những trải nghiệm cá nhân và tầm nhìn khác biệt, định nghĩa về năng lực của mỗi người không giống nhau. Có người đánh giá cao những người nhẫn nại trầm ổn, có người thích người có đầu óc biết làm việc, có người lại muốn tìm gia đình giàu có để sau này có một cuộc đời vô lo.

So với việc nói rằng phải tìm một người đàn ông có tiền đồ thì hãy nhìn rõ một bản thân chưa có định kiến. So với việc "đối phương có thể cho bạn một cuộc sống tốt", quan trọng hơn là "hãy nuôi dưỡng tình yêu và cảm giác được yêu thương của chính mình."

Hãy luôn ghi nhớ rõ điều này. Một người bình thường như tôi không mong chờ người khác trở thành cái gì, tôi chỉ mong bản thân đạt được cái gì. Nếu như tôi có nhiều quyền lựa chọn hơn, khi thoát ra, tôi cũng sẽ không để mình sống cuộc đời lang thang, chán nản. Nếu như tôi thật sự đáng được yêu thương, người đi người ở, cũng không phải điều đáng sợ.

Cuối cùng, tôi không muốn lấy "tiền đồ". Cho dù có lấy, cũng là tôi gả cho bạn.

ĐỪNG NÓI ĐẾN CHỦ NGHĨA HOÀN MỸ, TÔI CHÍNH LÀ NGƯỜI KHÔNG CHỊU ĐƯỢC ĐẢ KÍCH

< 1 >

Hoàn hảo là một giả thuyết

"Con người tôi sống quá hoàn hảo."

Tây Đồ năm lần trượt xin việc, chín lần xem mắt không thành công, mười một lần rèn luyện sức khỏe thất bại thảm hại. Cô ấy nói với tôi, cô ấy quá mệt mỏi, không thể chấp nhận sự mất kiểm soát, không thể chịu đựng được cảm giác không hoàn hảo và thất bại.

“Trước mỗi dịp gặp những chàng trai mình ấn tượng, lần nào tôi cũng soi gương và đều nhận thấy bản thân có những lời than phiền không thể nói ra. Nhịn ăn, không dám ăn, nặng thêm một cân là cảm thấy bản thân không còn chút tự tin.”

“Tôi đã thử không biết bao nhiêu cách. Nhưng một khi kế hoạch không như dự tính, tôi sẽ mặc cảm bản thân mình là một kẻ thất bại, rồi từ bỏ hoàn toàn.”

“Nếu tôi muốn mình đứng nhất trong một kỳ thi nào đó nhưng kết quả sau đó lại rất bình thường, tôi sẽ mất ngủ ưu phiền mất mấy ngày liền, vò đầu bứt tai…”

Trong thế giới của Tây Đồ, “hoàn hảo” hoàn toàn là một giả thuyết. Đó là cảm giác không an toàn, sự lo lắng xuất hiện liên tục và cảm giác tức giận muốn bộc lộ ra bên ngoài, là xiềng xích, là thiếu sót đáng sợ nhất trong cuộc sống này.

Hoặc là hoàn hảo, hoặc là từ bỏ, cô ấy nói rằng bản thân giống như đang chìm sâu vào bể khổ của “thật giả”, chỉ mong bản thân có thể bơi được đến bờ gần nhất, sợ rằng nếu gặp phải khó khăn một chút thôi thì bản thân cũng sẽ bị quật ngã bởi sự thất vọng, tự trách và trốn chạy.

Ở Tây Đồ, có hình bóng của rất nhiều người, bao gồm cả tôi.

“Ngày nhỏ, tôi hay nghĩ rằng có cái bóng đuổi theo phía sau mình. Tôi sợ thất bại, cũng sợ mất mặt. Mẹ nói với tôi rằng, tìm việc hay tìm người yêu cũng không có gì khác biệt, hãy cố gắng tìm thứ tốt nhất.”

“Tôi càng cố gắng, càng muốn thành công, thì mọi việc lại càng không như mình muốn. Trì hoãn - tự trách - lập lại kế hoạch - trì hoãn, lớn như vậy rồi nhưng hình như chưa có chuyện gì tôi làm mà thành công cả. Làm chuyện gì cũng xôi hỏng bỏng không”.

Tuy nhiên, mọi chuyện trên đời đều khó mà có thể trọn vẹn, và chẳng có gì là hoàn hảo. Tây Đồ không biết rằng, con đường bằng phẳng mà bao người nỗ lực theo đuổi cũng chỉ là con đường tối tăm chật hẹp. Những người chạy theo chủ nghĩa hoàn hảo giả tạo cũng chỉ là những gã khổng lồ trong đó mà thôi.

Ngày ba bữa chỉ dựa vào những suy nghĩ linh tinh, nhờ chần chừ như vậy mà có điều kiện thuận lợi để duy trì. Đôi khi không để ý, đầu óc lơ lửng trên không trung, cứ thế đi ra đi vào.

Bài ca buồn của những người có lòng tự trọng thấp

Khi lật tìm Bệnh là do tâm, tôi đã từng đọc được một quan điểm thế này: "Những người theo chủ nghĩa hoàn hảo giả dối là những người bề ngoài tự phụ nhưng trong lòng tự ti. Họ rất ít khi bộc lộ ưu điểm của bản thân, luôn để ý đến những điểm thiếu sót. Họ rất ít khi khẳng định bản thân, cũng ít khi khẳng định thế giới quanh mình."

Quả đúng là vậy.

Những người thật sự theo đuổi chủ nghĩa hoàn hảo bên cạnh tôi, đa số đều là những người có tình cảm và lý trí rõ ràng, làm việc nhanh chóng linh hoạt. Khi thực tế và kỳ vọng đối lập nhau, không thứ gì chịu nhường nhịn thứ gì, họ vẫn rất vui lòng lấy "bản thân" làm thước đo, điều chỉnh cho phù hợp.

Còn những người theo chủ nghĩa hoàn hảo giả dối lúc nào tư duy cũng gò bó, chỉ lý luận suông về tình hình, chịu đựng nỗi khổ sở của "cảm giác đánh giá thấp chính mình".

Viết một tác phẩm văn thơ lai láng nhưng nhận ra mọi thứ rất bình thường. Lo lắng cảm xúc không đủ, tư duy không rõ ràng, thôi thì để ngày mai thức dậy rồi viết tiếp.

Muốn thực hiện một bài diễn thuyết mà bản thân mong muốn từ lâu, chọn xong chiếc áo nhưng lại thiếu chiếc quần. Đến việc phối đồ mà còn không hoàn thành thì đừng nghĩ gì đến chuyện viết bài diễn thuyết.

Muốn học thêm vài buổi yoga, nghĩ động tác này sao mà khó quá, động tác kia sao lại nghiêng người. Đi tập được một hai lần và rồi chẳng có câu chuyện sau đó…

Trong mắt rất nhiều người theo chủ nghĩa hoàn hảo giả dối, "áy náy - tự trách - buông thả - tiếp tục buông thả" là một sự kiệt sức mà bản thân chẳng có cách nào khống chế, là vòng tuần hoàn ngày qua ngày. Lúc nào họ cũng tràn đầy nhiệt huyết, muốn bắt đầu lại, nhưng lại luôn vì mặc cảm bản thân bất tài vô dụng, mà không lời nào kết thúc mọi thứ.

Trên Douban có một nhóm rất thú vị với tên "Bệnh trì hoãn".

Rất kỳ lạ, đa số những người theo dõi những bài đăng trong nhóm

đó đều là những người tài giỏi trong mắt bạn bè, là "con nhà người ta" trong mắt bố mẹ. Những người được biết đến là "tài giỏi" đó chưa bao giờ để trì hoãn trở thành một căn bệnh dai dẳng đeo bám bản thân.Có người lo lắng quá mức, mất đi công việc lương cao và người yêu, có người mỗi giờ lại viết một tờ danh sách những việc cần làm, những việc hôm nay cần giải quyết xếp cao như núi; có người mong muốn phẫu thuật thẩm mỹ, vừa muốn từ bỏ, vừa muốn động vào dao kéo, kim tiêm, rồi hút mỡ…

Những người theo đuổi cực hạn nhưng lại luôn phải đối mặt với những kết thúc chẳng ra sao, thật ra, học thất bại, đa phần vì "yêu cầu quá cao", cũng là vì không dám đối mặt với sự chân thực trong lòng, với chính bản thân mình. Ngược lại, cái được gọi là "hoàn hảo" lại trở thành bài ca buồn cho những người có tự trọng thấp, là điều kiện thuận lợi cho sự trì hoãn tiêu cực.

Họ vẫn chưa hiểu rằng, thật ra, theo đuổi sự hoàn hảo không sai. Sai ở chỗ, bản thân vốn không có năng lực và sự nhẫn nại để thực hiện "sự hoàn hảo", nhưng lại âm thầm chửi thế giới không công bằng, thời cơ không đúng lúc. Ngày ngày tự phủ định chính mình, trở thành "nạn nhân của sự hoàn hảo".

< 3 >

Đừng trở thành "nạn nhân của sự hoàn hảo"

Bản thân là "một người theo đuổi chủ nghĩa hoàn hảo" nhưng chưa hoàn hảo, vậy nên làm gì mới có thể khiến bản thân cảm thấy thoải mái? Hơn chục năm sống dưới mũi rìu của dư luận đã biến tôi trở thành một "bác sĩ giỏi". Tôi có một vài quan điểm sau:

Đừng nhiều lời, hãy "hoàn thành" rồi mới nghĩ tới "hoàn hảo". Nếu bạn muốn chạy bộ, đừng vội vàng mua năm bảy đôi giày chạy, hay mua thẻ tập một năm. Thay quần áo, mang đồng hồ, ra được khỏi nhà rồi hãy nói. Nếu như bạn làm PowerPoint, đừng than thở phối màu khó, sắp xếp bố cục phiền phức. Đầu tiên, hãy suy nghĩ mọi thứ một cách logic, viết ra dàn ý, rồi sau đó xử lý nội dung rõ ràng.

Đối với những người theo đuổi chủ nghĩa hoàn hảo giả dối, lúc nào họ cũng ở trong trạng thái "mọi thứ đã chuẩn bị sẵn sàng, chỉ thiếu một động lực để bắt đầu", bước đầu tiên bao giờ cũng chính là bước khó khăn nhất. Đừng hỏi nhiều, suy nghĩ nhiều, lo lắng nhiều, bạn phải biết rằng, một khi sự mệt mỏi rơi vào trạng thái mất cân bằng, chờ đợi bạn không phải là sự hoàn hảo, mà là

những deadline.

Hãy mạnh dạn thử một lần "mất mặt".

Sợ thua, sợ mất mặt là căn bệnh đau đớn nhất của những người theo đuổi chủ nghĩa hoàn hảo giả dối. Nhát gan là một chuyện, nhưng lúc nào cũng đố kỵ với người khác, không muốn là kẻ ở phía sau.

Hồi học cấp ba, tôi cảm thấy những kỳ thi thật sự rất phiền phức. Chỉ cần một chút không như ý, bản thân tôi lập tức sẽ buồn bã, bực bội. Đến tận bây giờ, tôi mới hiểu rằng, chẳng có sự cân bằng nào giữa "thành bại" của một việc và "giá trị cao thấp" của bản thân.

Đừng nói đến việc bắt đầu từ con số 0, hãy thử một lần "mất mặt", không để ý lo lắng điều gì. Có lẽ, điều bạn cần làm chỉ là "ghi lại đầy đủ những mục tiêu của bản thân".

Dù có chuyện hay không cũng hãy chăm chỉ khen ngợi bản thân.

Sự ghét bỏ bản thân không thể đem đến cho bạn động lực để hành động. Càng phủ định bản thân, càng thấy mọi chuyện không thuận lợi. Việc đánh giá thấp bản thân chẳng khác gì việc chúng ta học cách tự làm tổn thương chính mình.

Uống rượu cười hà hà, cuộc đời được bao lần như vậy. Chẳng có nhiều việc "bắt buộc" và "không được" như vậy. Thay vì kiềm chế, hãy bày tỏ. Đừng quên rằng, "cuộc đời không phải để kiểm soát, nó được sinh ra để khiến chúng ta giải phóng chính mình".

Nói không chừng, khi là một người không hoàn hảo, bạn mới là người đáng yêu nhất.

CÒN TRẺ NHƯ VẬY, ĐỪNG CHỈ THEO ĐUỔI SỰ TOAN TÍNH

< 1 >

Tôi có quen một chàng trai có nhan sắc, học thức nhưng lại là kiểu người "mặc định cô đơn cả một đời".

Thường ngày, anh ấy trêu đùa, gặp bạn bè quen trên mạng, lúc nào cũng tin những lời đồn nhảm trên mạng, đổi hết người yêu này đến người yêu khác. Không quá hai tháng, người mới chẳng

thấy, kẻ cũ ngồi buồn, những cô gái chân dài cứ từng người đến lấp đầy khoảng trống.

Cùng hội họp với một nhóm bạn, mượn men rượu trong người, anh tán gẫu với những người bạn xung quanh, kể chuyện về những cô người yêu mệt mỏi ra sao, rằng hoặc là hao tâm tổn sức hoặc là hao tốn tiền bạc. Những người khác hỏi anh ấy rằng, thích một người không phải một chuyện rất vui sao?

"Vui gì chứ? Hai người cùng đi ăn cơm, ai trả tiền? Hai người cãi nhau, ai sẽ nhận lỗi trước? Cô ấy lúc nào cũng phiền tôi, tôi không muốn để tâm." Nói ra những lời này, ngoài ngơ ngác, tôi chẳng có lời nào để nói.

Nói thật lòng, những thanh niên "coi tình cảm như những bữa ăn nhanh" xung quanh tôi không ít. Cũng không biết từ bao giờ, từ lúc nào, sự chần chừ, đầu óc lúc nào cũng chỉ tính toán thiệt hơn trở thành nỗi khổ tâm của những người hiện đại.

Từ "tôi" trở thành "chúng tôi", chi phí tiêu xài tăng lên, suy nghĩ đắn đo nhiều hơn, sự tự do bị kiểm soát, gặp được đúng người còn chấp nhận được, nhưng nếu gặp sai người có khi phải ngậm đắng nuốt cay trong một khoảng thời gian dài. Như vậy, thật sự không đáng.

Vậy nên, mọi thứ xuất phát từ tiền bạc đều có lợi và hại, xuất phát từ sự quan sát toàn diện, trong tình yêu, họ cùng nhau bước đi, một người mong muốn chẳng làm gì mà có được mọi thứ, một người mong muốn chiếm hữu tất cả, cho dù mọi thứ đều đặt cược trên người đối phương.

< 2 >

Một thời gian dài, tôi là một người "ở đỉnh cao của sự tính toán". Mua đồ thì xem "lượt bình luận đánh giá cửa hàng", chọn ngành nghề thì dựa vào "xu thế thời đại", yêu đương thì lựa chọn "chàng trai có kinh tế phù hợp".

Vì bị nhồi nhét trong chủ nghĩa lợi ích tiền tài, chưa hai mươi tuổi nhưng tôi đã là một người chìm trong những cảm giác lo âu - mong muốn và tham vọng quá nhiều, nhưng bản thân lại không có khả năng hiện thực hóa chúng.

Lúc đó, xem xong bộ phim Nhật Bản Tokyo Girl, tôi thật sự có chút u buồn. Nữ chính chỉ là "lốp dự phòng" cho đại gia, từng là người thứ ba chen chân vào một gia đình chủ tiệm quần áo, từng nuôi

dưỡng một kẻ vô ơn, kết hôn rồi lại ly hôn.

Trong hai mươi năm, từ một cô gái nông thôn bình thường, cô thuận lợi chen chân vào tầng lớp quý tộc, trên người dùng toàn hàng hiệu. Trong mỗi lựa chọn của cuộc đời, cô ấy luôn lựa chọn "thứ có giá trị lớn hơn", không bao giờ có ngoại lệ.

Luôn là như vậy, cô gái này chưa bao giờ bằng lòng với những gì mình có, chưa từng vui vẻ. Bao năm qua, cô rơi vào nỗi ám ảnh của "thực tại", chỉ muốn được giải thoát, nhưng bản thân lại chưa bao giờ biết mình thật sự muốn gì, thích gì. Cái gọi là từng bước nâng cao giá trị bản thân càng giống như phận nước chảy bèo trôi.

Cuối cùng, cô ấy từ bỏ mọi thứ, trở về quê hương, kết hôn với người yêu cũ. Điều này càng chứng tỏ, "giá trị cao" trong mắt người khác chưa chắc sẽ giải quyết được nỗi âu lo trong cuộc đời chúng ta.

Ham hư vinh, lo được mất luôn bám riết chúng ta, khiến chúng ta mất đi quá nhiều.

< 3 >

Tự hỏi, trong cuộc sống này, chúng ta không phải đều như vậy sao?

Trong vòng luẩn quẩn của "ham muốn", cảm giác hạnh phúc chưa bao giờ là thứ quan trọng nhất. Nói thẳng ra, cái mà đa số chúng ta cần chỉ là những thứ có tính thử thách thấp, nhưng câu trả lời luôn được hồi đáp nhanh.

Ngành gì đơn giản dễ học mà điểm cao? Công việc nào thu nhập cao, nhàn hạ mà gần nhà? Chúng ta luôn không ngừng đặt ra câu hỏi "Thứ gì 'có thể kiếm được nhất'?", nhưng chưa từng suy nghĩ "Thứ gì 'chúng ta đam mê nhất'?".

Bên cạnh tôi có rất nhiều người như vậy, tiểu học chỉ biết cắm đầu vào học, lớn lên trở thành một đứa trẻ ngốc, nhạt nhẽo, chẳng biết gì ngoài đọc sách; đi làm, vì năng suất thời gian mà đánh đổi sức khỏe, thức đêm làm việc cật lực, suýt chút nữa là ngất xỉu trên chặng đường "cày cuốc" làm việc.

Viết lách được vài tháng, tôi có quen một cô bé rất đáng yêu. Ban đầu, lướt trang cá nhân của cô ấy, tôi nhận ra từ đầu đến cuối đều là những món đồ quần áo giày túi hàng hiệu, cho rằng con người này ham hư vinh, nên tôi không dám giữ mối liên hệ thân thiết.

Mãi cho đến sau này, bởi vì hợp tác viết bản thảo, tôi mới có dịp tiếp xúc, làm quen với cô ấy nhiều hơn và nhận ra cô gái này rất dễ thương. Giá trị quan của cô ấy rất rõ ràng: "Tôi không cần quá nhiều đồ, tôi chỉ cần những món đồ tốt mà tôi thích mà thôi."

Nỗ lực kiếm tiền, tiêu tiền thỏa thích cũng chỉ vì cảm giác thỏa mãn của bản thân.

< 4 >

Có lần, tôi cười cô ấy: "Em viết bản thảo vất vả thật đấy, lần nào cũng vật lộn, không thấy mệt mỏi sao?"

Em ấy trưng ra vẻ mặt trêu đùa, rồi trả lời tôi: "Không sao, dù gì em cũng biết rõ bản thân mình ra sao mà, em có thể trả giá cho những gì mình làm."

Nghĩ kỹ lại, điều này cũng không sai. Trên đời này vốn chẳng có thứ gì mà ta yêu thích mãi, chỉ là có lúc bản thân động lòng mà thôi. Những người quá để tâm toan tính có lẽ sẽ khó mà gặp phải những khoảnh khắc sợ hãi như vậy.

Nếu như động lực duy nhất để đi làm là kiếm tiền, kết hôn chỉ vì muốn duy trì nòi giống, thì dù cuộc đời có rực rỡ sắc màu ra sao cũng vẫn mãi chỉ là những ngày dài đau khổ.

Chứ đừng nói đến, nếu thật sự dùng góc nhìn của công danh lợi lộc đánh giá mọi thứ, thì đa số mọi thứ trên đời chỉ là vô dụng.

Thơ từ đều là vô dụng. Từ nhỏ, chúng ta đã được đọc rất nhiều những áng thơ của Lý Bạch, Đỗ Phủ, Đào Uyên Minh, cũng không nhận ra bản thân ăn nói lưu loát, văn thơ lai láng; thất tình vô dụng, chúng ta trải qua bao cuộc tình luẩn quẩn, cầu mà không được, cũng không thể nhờ nó mà trưởng thành hơn trở thành người xứng đáng được yêu thương.

Sartre từng nói: "Cuộc đời là sự nhiệt tình vô dụng." Trên đời này, có một loại ngu ngốc được gọi là "chỉ biết toan tính nhưng không biết cân nhắc".

Cuộc sống vốn là những mảng màu tăm tối, từ bỏ những toan tính tầm thường, vì những nguyện vọng ban đầu, vì tình yêu mà cố gắng cũng chẳng phải là một cách để vui vẻ đón nhận bản thân, để đấu tranh với cuộc sống hư vô này.

Bạn mới hai mươi tuổi, thứ bản thân yêu thích, đừng hỏi người

khác có tốt hay không, sự yêu thích chiến thắng tất cả mọi đạo lý, nguyên tắc mãi luôn nhỏ bé hơn sự yêu thích của bạn.

ĐỪNG ĐỂ "CÁI MÁC" CỦA BẢN THÂN TÁT LẠI BẠN

< 1 >

Thích gắn mác cho bản thân luôn là câu chuyện không có lời hồi đáp của loài người. Những người bạn ở lớp bên cạnh tôi, khi ngồi tán gẫu, họ nói chuyện kinh doanh, bàn chuyện xuyên lục địa, kể chuyện coi trọng danh dự, thề thốt bản thân phải trở thành "một thanh niên làm đa ngành".

"Cái mác" vốn chỉ là những thứ giả dối. Được xem như khả năng xoa dịu não bộ, bản chất của những "cái mác" cũng chỉ là một sự phân loại. Gắn mác cho người khác vì muốn đơn giản hóa sự phân biệt, hạ thấp nhận thức lợi ích; gắn mác cho bản thân vì muốn hòa nhập với cộng đồng, có được sự thừa nhận của bản thân.

Chẳng biết từ bao giờ, những điều này dần dần thay đổi. Có người coi chúng như chứng minh thư vô hình, bộ sưu tập tem càng nhiều càng tốt, nhưng những tấm tem đẹp cuối cùng lại không có chỗ đặt vào. Họ gắn cho bản thân những cái mác, đặt cho bản thân một vai trò, sợ bản thân lộ ra vài tài khoản khác.

Có người xem nó như tấm lá chắn vạn năng. Quá để ý bắt bẻ, chê trách chủ nghĩa hoàn hảo của Xử Nữ, nằm mơ giữa ban ngày là sự đa sầu đa cảm của Song Ngư.

Khi mặt trời lặn, không còn những câu chuyện mới nữa. Khoảng thời gian nằm cuộn tròn là lúc dễ nhận ra bản thân mình nhất. Tình yêu thật sự hay là giả dối, chân tình hữu ý hay là vô tâm, chỉ cần đưa mắt một cái cũng có thể nhận ra. Cố gắng áp đặt cho bản thân những "cái mác", chỉ cần không cẩn thận, sẽ có ngày những cái mác ấy tát vào chính mặt bạn.

< 2 >

Một khoảng thời gian trước, trên trang cá nhân của mình, tôi rất hay đọc được những bài viết: "Cứ 7 người thì có 1 người mắc bệnh trầm cảm", "Những thanh niên thế hệ 9x bước vào tuổi trung niên", "Bạn có mắc bệnh mất trí tuổi già không?"...

Bởi thuộc tính thêm vào liên kết đến những căn bệnh chẳng liên

quan đến nhau của mạng xã hội, sẽ luôn có người không cân nhắc thật giả, dò xem bản thân có nằm trong số đó hay không. Bệnh trống rỗng, bệnh trì hoãn, bệnh cô lập, lòng tự tôn thấp, cảm giác không an toàn với người yêu, nỗi lo sợ giao tiếp, rối loạn nhân cách thể bất định…

Mỗi một từ mới xuất hiện, những người bạn bên cạnh tôi đều lần lượt đặt cho bản thân những tên gọi mới, xác nhận rồi vui vẻ cho rằng mình mắc căn bệnh ấy. Chỉ trong một đêm, tôi ngạc nhiên khi thấy không ít những người mắc bệnh nhiều năm, đủ kiểu thầm thì to nhỏ.

Nhiều lần, tôi cũng suy nghĩ, khi một người tự gắn cho mình cái mác tưởng thật nhưng chỉ là giả dối, khi họ xem nó như sự giới thiệu về chính bản thân mình, liệu những cái mác ấy có trở thành gánh nặng bó buộc hành động của họ không?

Khi một người coi "trầm cảm" như một trò cười để khoe khoang khoác lác, trêu đùa, ngoài thể hiện sự ngu ngốc của chính bản thân, phải chăng nó cũng đem đến sự phiền toái cho những người thật sự mắc căn bệnh này?

Nếu coi sự tưởng tượng của bản thân là những thực tế hiển nhiên, coi những sự ngẫu nhiên là điều đương nhiên, những tiêu chuẩn khách quan, trung lập sẽ trở thành những quan điểm chủ quan, hay thậm chí là cực đoan.

Nhiều lúc, gắn mác hay bị gắn mác cũng đều như nhau. Đáng sợ nhất là bản thân ta cũng thừa nhận những cái mác ấy. Khi bạn biết rõ bản thân có thể làm gì, không thể làm gì, bạn càng dễ bị bó buộc trong những khuôn khổ ấy, tự mình đi kiểm chứng những điều đó.

Cũng có những người, dứt khoát "từ bỏ việc điều trị", trở thành cái bóng đứng đằng sau những cái mác của chính mình, giống như việc cố ép bản thân mặc lên người chiếc áo giáp sắt, trốn trong chiếc chuông vàng.

Tôi là người mắc chứng ám ảnh cưỡng chế, vì thế, khi bạn làm đảo lộn những món đồ của tôi, tôi sẽ vô cùng khó chịu và càu nhàu bạn, nhưng bạn đừng trách tôi; tôi có bệnh thức khuya dậy sớm, nếu như tôi hẹn gặp bạn rồi đến muộn, bạn đừng để bụng chuyện đó; tôi sợ giao tiếp với mọi người xung quanh, vì thế ăn nói thường không suy nghĩ thấu đáo, bạn đừng để bụng…

So với những người thật sự đã từng chịu tổn thương, những kẻ lấy

cái danh ốm bệnh, thoải mái hưởng thụ, tiêu xài hoang phí, sa đọa biến chất mới là những người đáng sợ hơn cả.

“Bạn vốn không hiểu được tôi, không thể cảm nhận được cảm giác của tôi. Tôi là người đáng thương nhất thế giới này.”

“Những điều này tôi chẳng có cách nào làm được. Mắc bệnh này rồi tôi cũng hết cách, chẳng lẽ bạn không thể có chút trách nhiệm được sao?”

Những từ ngữ họ nói ra cũng chỉ để chứng minh một câu nói: Tôi chẳng muốn chịu trách nhiệm cuộc đời của bạn.

< 3 >

Đương nhiên, có một số người không chỉ thích tự gắn mác cho bản thân mà còn thích gắn mác cho người khác.Tháng trước, một người bạn thân của tôi bị cuốn vào một cuộc cãi vã. Ban đầu, cô ấy chỉ tùy ý tham gia vào một chủ đề thảo luận “Tương lai có sinh con hay không?”. Khi vừa bình luận “Chẳng lẽ bản thân không có quyền quyết định việc sinh con hay sao?” thì có một người lạ ngay lập tức trả lời: “Bạn giỏi thật đấy.”

Hai câu nói chẳng có chút liên quan đến nhau. Hai người họ, mỗi người một câu, không ai nhường ai. Cô ấy chê anh ta là thằng đàn ông nhạt nhẽo, quan điểm thẩm mỹ tệ hại, anh ta mắng cô ấy độc mồm độc miệng, xấu người xấu nết. Cứ như vậy, họ tranh luận đôi co với nhau.

Nghe được chuyện này, tôi có chút kinh ngạc. Sinh con hay không chẳng qua là việc một người có thích hay không? Tại sao lại gắn cho họ cái mác là kẻ xấu xí khó coi? Đối với những người chưa từng gặp gỡ, việc gắn mác cho nhau, phân rõ ranh giới như vậy chẳng lẽ không phải là một chuyện phi logic sao?

Điều đáng lo ngại là, đa số chúng ta, khi đối diện với những suy nghĩ và sự vui vẻ thoáng qua thì rất dễ để lộ thế giới quan của bản thân.

Giống như việc người Tây Tạng không tắm, người Quảng Đông ăn não người, Hà Nam nhiều lừa đảo, vùng đất An Huy xa xôi nhiều bảo mẫu, cũng giống như việc giỏi các môn xã hội nhưng lại học toán kém, học các môn tự nhiên “hại não”, sát thủ trên những cung đường thường là tài xế nữ. Khi quen với những cái mác được xã hội thừa nhận, chúng ta khó tránh khỏi việc vơ đũa cả nắm. Hơn nữa, những lời nói thể hiện sự kỳ thị, nói càng nhiều sẽ càng

khiến những hành động phân biệt đối xử trở thành những điều quen thuộc.

Trong bộ phim điện ảnh *Mr Donkey* có một tình tiết rất thú vị. Trương Nhất Man có ý tốt muốn Đồng Tượng yên tâm về quê chăm sóc vợ, từ bỏ những ảo tưởng của bản thân. Khi giục giã anh ta rời đi, Nhất Man vô ý mắng một câu: "Trong mắt tôi, cậu chỉ là một con vật nuôi."

Ai mà nghĩ được rằng, hai từ "vật nuôi" ấy lại dấy lên một loạt hành động trả thù của Đồng Tượng. Nhất Man đáng thương, vì điều này mà bị vu oan giá họa, bị ăn hiếp, đánh đập. Sau này, cô ấy gần như suy sụp, không rõ sống chết.

Có lẽ, sự phức tạp trong suy nghĩ và tính cách của con người vượt xa những gì mà chúng ta có thể tưởng tượng. Một khi lý trí bị lung lay, đó có lẽ sẽ là một tấn bi hài kịch. Khi bạn vội vã đưa ra quyết định, đưa ra đề nghị, phán đoán, hãy suy nghĩ thật kỹ, suy nghĩ đến giới hạn và khả năng chịu đựng của đối phương.

Những người tự rước bực tức cho bản thân, ca thán vòng vo, chua ngoa đanh đá cũng sẽ có lúc khiến người khác ghét bỏ.

Hơn nữa, một khi những cái mác có thể được gắn lên người bạn, thì bạn cũng có thể tháo chúng ra. Niềm tin có thể trao đi, cũng có thể lấy lại. Mỗi một cuộc đời đều phức tạp, đều vận động, phát triển không ngừng. Chẳng có cuộc đời của bất kỳ ai bị giới hạn trong một cái tên gọi, bị định nghĩa bởi một khái niệm chung chung.

Đừng để việc gắn mác trở thành một sự lười nhác nực cười.

BẠN CÙNG PHÒNG À, CẢM ƠN CẬU ĐÃ CÔ LẬP TÔI

< 1 >

Những ngày tháng bị ép buộc không dễ dàng gì

Giữ mối quan hệ tốt với một người không khó, nhưng ở cùng với một người lại là một chuyện rất khó. Thất Thất, đàn em khóa dưới của tôi, bây giờ cũng trở thành "người thừa", bốn người cùng sống trong một căn phòng chật hẹp, ba người chơi với nhau thành một nhóm, chỉ có mình em ấy lẻ loi.

Giống như Thất Thất nói, ban đầu, tất cả bọn họ đều rất hòa hợp, cùng nhau vui vẻ chơi đùa ăn uống, cùng nhau lên lớp. Nhưng sau khi quen biết một thời gian, nhiều phương diện như thế giới quan, tính cách, sở thích trong cuộc sống dần dần có sự khác biệt.

Chưa đầy nửa năm, Thất Thất và cô bạn giường đối diện cãi nhau không biết bao nhiêu lần. Ai biết được rằng, cô bạn giường đối diện là một người hai mặt. Nhỏ mọn, hay ghen tị, giỏi nhất gắp lửa bỏ tay người.

Cô gái này chỉ cần nói đôi lời đã xúi giục hai cô bạn còn lại trong phòng. Ba người họ trở thành "nhóm chiến tranh lạnh". Từ đó, Thất Thất trở thành người không được yêu quý trong phòng. Ngoài buồn bã khóc lóc, cô ấy chẳng có cách nào chống trả.

Những ngày bị cô lập quả thật chẳng dễ chịu chút nào. Tuy nhiên, ý nghĩa của cuộc sống đại học đối với mỗi chúng ta nằm ở chỗ, nó rèn luyện trí tuệ và bồi đắp tình cảm, chứ không phải đẩy chúng ta rơi vào vòng xoáy quẩn quanh của sự khó khăn. Trong hoàn cảnh của Thất Thất, khóc lóc, làm loạn lên hay chiến tranh lạnh đều là những thứ vô tác dụng.

Nếu như thật lòng muốn thay đổi, việc đầu tiên phải làm không phải là suy nghĩ lại những mâu thuẫn, xem nguyên nhân kết quả của nó là gì hay sao? Ít nhất cũng phải làm rõ hành động của bạn cùng phòng, tìm hiểu xem rốt cuộc là "vô ý lờ đi" hay là "cố ý cô lập".

Có những mối quan hệ, nếu như xảy ra hiềm khích, phải lập tức giải quyết ngay; có những điều tồi tệ sớm xảy ra cũng không phải chuyện xấu.

< 2 >

Làm lơ vô ý: Kêu than không bằng tự suy ngẫm

Có đôi khi sự làm lơ chỉ là vô ý. Chuyện này chủ yếu xảy ra do thiếu sự thấu hiểu lẫn nhau. Trong vài người ở cạnh nhau ta, kiểu gì cũng sẽ có một người đa sầu đa cảm hay suy nghĩ.

Giống như việc nghi ngờ bạn cùng phòng trộm ví tiền, từ đầu đến cuối đều là bản thân không nhớ mình để ví tiền ở đâu; kêu than người khác lục lọi nhật ký của mình, nhưng lại không biết rằng quyển nhật ký rơi từ giá sách xuống dưới sàn, không ai nhặt lên.

Thực tế, trong cuộc sống, có rất nhiều sự "cố ý" đả kích chúng ta, chẳng qua chỉ là bản thân chúng ta tự tưởng tượng ra mà thôi.

Có thể bạn cùng phòng chỉ đang trêu đùa nhau, trùng hợp nhắc đến bạn, liền thuận miệng bịa ra vài câu chuyện; có thể họ chẳng hề cô lập bạn, chỉ là thấy bạn không vui, giống như sắp cáu giận, không dám bắt chuyện với bạn; có thể việc giở trò xấu sau lưng chỉ là do tưởng tượng, hiểu lầm, hai bên không ai chịu nhường ai.

Lúc đó, cách tốt nhất để giải quyết "sự làm lơ vô ý" chính là "đặt mình vào vị trí của họ để suy nghĩ".

Hãy tự hỏi chính mình: Có phải bản thân quá nhạy cảm, suy nghĩ quá nhiều, khó sống chung, không thể thông cảm, có thói quen xấu nên mới khiến người khác ghét bỏ? Nếu đúng vậy, đừng cố chịu đựng, hãy thẳng thắn nói gì điều bản thân muốn.

Bạn cùng phòng chính là một mối duyên. Hợp nhau là điều hạnh phúc, còn không hợp nhau cũng không phải gò ép bản thân. Những người lúc nào cũng bới móc: "Bạn cùng phòng của họ tốt như vậy, bạn cùng phòng của tôi tệ quá đi" mãi mãi chỉ là những kẻ cực đoan.

Trong cuộc sống, chẳng có ai đặc biệt lương thiện, cũng chẳng có ai quá xấu xa. Nếu bạn quen chỉ trích, thích nhắc lại chuyện xưa, thì dù có là ai đi nữa cũng chẳng thể nào chịu đựng được. Ngược lại, nếu bạn đủ rộng lượng, bao dung, không soi mói, không nịnh nọt, thông cảm cho người khác cũng là cách khiến bản thân tốt hơn. Có những chuyện thật ra cũng chẳng phải điều gì to tát.

< 3 >

Sự cô lập cố ý: Không cần làm bạn với những kẻ tầm thường

Không hợp nhau chỉ là vết thương ngoài da. Có những hành động cô lập người khác là sự cố ý, là kiểu ức hiếp người khác công khai, là việc ác ý đánh giá một người.

Nếu cùng ghét một ai đó, những người bạn cùng phòng sẽ càng trở nên thân thiết với nhau. Lúc đó, bạn sẽ trở thành đối tượng của những trò bắt nạt. Cái họ muốn hoặc là bạn bị cô lập không nhận được giúp đỡ từ ai, hoặc là bạn trở thành kiểu người như họ.

Người bị cô lập cũng có hai loại: một là dễ bị bắt nạt, hai là bị đố kỵ.

Nói về Tây Đồ, bạn tôi. Cô ấy từng là một người nhát gan chẳng dám làm gì, cầu được ước thấy, là một người tốt bụng. Đối với cô ấy, mua đồ ăn, sửa lại vở ghi, chép luận văn đều không sao cả, chỉ cần mọi người không cô lập cô ấy, làm thêm chút chuyện cũng chẳng sao.

Tuy nhiên, Tây Đồ càng nhường nhịn, bạn cùng phòng của cô ấy càng quá đáng. Động vào vali của cô ấy, lấy tiền tiêu vặt của cô ấy, dùng mỹ phẩm của cô ấy... Có lần, Tây Đồ về phòng, nhìn thấy ngăn kéo tủ bị lục tung lên, đồ ăn vặt người yêu mua cho bị lấy sạch, cô vô cùng bực tức.

"Mấy cậu bị làm sao vậy? Tôi nhịn các cậu hết lần này đến lần khác, biết bao nhiêu lần như vậy rồi!"

"Từ giờ về sau, không được tôi cho phép, ai dám lục lọi đồ của tôi? Tôi nói người đó ăn cắp!"

Tây Đồ nói, từ hôm đó trở đi, cô ấy không mất cái gì. Tuy nhiên, vì biết được giới hạn của nhau, nên bạn cùng phòng cũng trở nên thân thiết với cô ấy hơn.

Giống như thời xưa từng nói, thà đối đầu với kẻ mạnh còn hơn làm bạn với kẻ tầm thường. Đối diện với những người quen thói bắt nạt, làm tổn thương người khác, không cần phải hạ thấp giới hạn của bản thân chỉ để làm hài lòng họ, càng không cần phải bước đi chậm lại chỉ để tiến gần đến họ.

Những kẻ xấu xa rồi cũng sẽ có người đến dạy cho họ một bài học. Những người thích giở trò xấu sau lưng người khác rồi sẽ có ngày phải trả giá cho những hành động xấu xa mà mình gây ra. Còn bạn, không phải là một kẻ yếu đuối dễ bắt nạt, càng không phải một người chịu đựng những tổn thương. Cho dù trong lòng họ đầy những mưu mô toan tính, trong mắt bạn vẫn sẽ là biển trời rộng lớn mênh mông.

< 4 >

Mỗi người đều là một vũ trụ nhỏ bé

Bộ phim điện ảnh Hồi ức của *Matsuko* là câu chuyện về một cô gái không nơi nương tựa, bị dồn đến đường cùng.

"Xin lỗi, vì sinh ra là một con người." Nỗi đau của Matsuko hoàn toàn không phải do hoàn cảnh khó khăn, người xấu quá nhiều, mà là do cô ấy cả đời một lòng đi tìm thứ mình yêu thích nhưng

hy vọng quá nhiều, không muốn từ bỏ càng không muốn tha thứ.

Khi bạn bị cô lập, trong lòng bạn cũng tồn tại một Matsuko như thế. Bởi vì quá dựa dẫm vào sự ổn định của môi trường xung quanh, sự thừa nhận, tiếp nhận của những người xung quanh, bạn gần như quên rằng, trong ký túc xá, người thật sự cần được sống hòa hợp không phải là bạn cùng phòng của bạn mà là nội tâm của chính bạn.

Bạn nên nở nụ cười. Ít nhất, bạn sẽ cảm nhận được sự ấm áp khi có cùng một nỗi niềm, cùng ăn cùng ở với nhau, bạn biết tôn trọng lẫn nhau chính là giới hạn, đừng đối xử quá đáng với người khác; bạn biết rằng tính cách khó thay đổi nhưng cảm xúc có thể kiểm soát được.

Bạn nên coi mọi chuyện nhẹ nhàng hơn. Ít nhất, bạn biết cảm giác bị vu oan, bị cô lập, bị tổn thương đau đớn thế nào, lạnh giá đến nỗi những tháng ngày oi ả mùa hè cùng chẳng thể nào xoa dịu nỗi đau ấy; bạn biết rằng quan điểm sống không hợp nhau thì không nên quá thân thiết, mỗi người một hướng đi, chắc gì đã lưu luyến nhau; bạn biết bản thân giống như gốc tọa độ, thay vì cứ mong mỏi ở người khác, hãy cố gắng rèn luyện bản thân, cổ vũ, động viên chính mình.

Đừng đối xử tệ bạc với bất cứ sự chân thành nào, đừng cố gắng làm vừa lòng sự lạnh nhạt của người khác đối với bản thân. Trong lòng không vướng bận, sao bản thân phải cảm thấy lo lắng sợ hãi?

Bạn bị cô lập nhưng bạn không cô đơn. Đừng quên điều đó. Hãy nói với những người cô lập bạn hai tiếng "Cảm ơn!".

ĐỪNG ĐỂ SỰ CỐ GẮNG TRỞ THÀNH VỞ KỊCH GIÀY VÒ BẠN

< 1 >

Một khoảng thời gian dài trước đây, tôi là một người vội vàng.

Nếu ngày mai là đại hội thể thao, chắc chắn hôm nay tôi sẽ tập chạy tập nhảy điên cuồng cả một ngày ở sân thể chất, chỉ để mong lần này luyện tập đủ chăm chỉ, ngày mai thể hiện được hết tài năng, giành được thứ hạng cao.

Nhưng thực tế, sau một ngày tập luyện điên cuồng, tôi nằm mệt nhoài trên giường chẳng muốn động đậy. Những năm tháng vùi đầu trong toán học có lẽ là thời điểm cố gắng nhất của tôi. Lúc đó, ngoài ở nhà tự học, tôi chẳng muốn đến trường. Trong lòng chỉ

muốn nỗ lực hết sức, sợ bị những người giỏi giang hơn xem thường. Làm sao để có thể khiến họ sáng mắt ra? Chính là phải được điểm cao, đứng hạng nhất.

Thế là tôi nhanh chóng đăng ký các lớp học, vùi đầu vào làm đề thi, mua sách ôn tập… Tôi làm đi làm lại không biết bao nhiêu lần hàm tam giác, parabol, chán nản hàng tuần hàng tháng. Mãi đến một ngày, nhìn thấy hai từ "toán học", trước mắt tôi chẳng thấy gì ngoài sự mịt mờ.

Bỗng vào lúc đó, tôi đột nhiên thốt ra một câu: "Trời ơi!"

Có vẻ như từ hôm ấy, tôi hoàn toàn chán nản môn Toán, dần dần cảm thấy bất lực, quyết tâm đoạn tuyệt mối duyên với Toán học từ đây. Từ đó về sau, cũng coi như hiểu được một điều rằng: Những chuyện thường ngày nên hỏi "tại sao" trước khi nói đến "làm như thế nào".

Nếu như có chuyện khiến bạn vò đầu bứt tai dù vừa mới tiếp cận, vậy có thể là do cảm giác chưa quen thuộc khi bước ra khỏi vòng an toàn của chính mình, nhưng nếu bạn cố gắng thêm một thời gian nữa, đợi thêm một thời gian nữa, vẫn cảm thấy bản thân không có chút tình yêu hay sự hứng thú với nó, thì chuyện đó sớm muộn gì bạn cũng từ bỏ thôi.

< 2 >

Những ngày gần đây, tôi có đọc *Nhật ký kiếp phù du* của Thẩm Phục. Viết đến đoạn Vân Nương chết vì bệnh, Thẩm Phục sợ rằng sẽ quá đau lòng thương tâm, nên viết: "Vốn không thể căm hận nhau, thì cũng đừng yêu nhau quá sâu đậm."

Giờ nghĩ kỹ lại, câu nói này cũng có lý. Cuộc sống cũng vậy, tình cảm cũng thế, những người cố gắng quá sức cũng giống như người tỉa hoa tay cầm chiếc kéo to, lấy danh nghĩa của sự chân thành để loại bỏ đi càng nhiều sự thay đổi và khả năng.

Adele, con gái của đại văn hào Pháp Victor Hugo chẳng phải cũng như vậy sao?

Cô gái ấy trẻ trung xinh đẹp, cuộc đời không phải phiền muộn chuyện cơm ăn áo mặc, nhưng lại đem lòng yêu một sĩ quan đào hoa. Vì theo đuổi mối tình giả dối có cũng như không, cô không ngần ngại rời bỏ quê hương, vượt nghìn trùng xa cách. Dùng số tiền phải nói dối cha mới có được đem đi trả nợ cho chàng trai phụ bạc kia.

Nói dối, xin xỏ, giở trò, khóc lóc, nổi điên... Vì chàng trai đó, từ một cô gái dòng dõi quý tộc hiền lành nhạy cảm trở thành "cô gái điên loạn" lang thang đầu đường xó chợ, bị xua đuổi.

"Tại sao tôi không sinh ra trong sang giàu? Tại sao tôi không thể có tài năng và quyền lực? Tại sao không thể khiến anh yêu em hơn?"

Chỉ tiếc rằng, yêu một người đến mức quên đi chính bản thân mình cũng là một sự "tự luyến" đau khổ. Adele chẳng vì bất cứ lý do gì, chỉ vì yêu mà đau khổ điên loạn. Sinh ra trong một gia đình danh gia vọng tộc, cô ấy chưa bao giờ thoát khỏi sự kiểm soát của Victor Hugo. Mười năm lưu lạc xứ người, chuyện tình cảm gặp nhiều trắc trở khiến cô ấy mong muốn được khẳng định, được chú ý nhưng bởi vì mong muốn quá mức khiến cô ấy rơi vào vòng xoáy hủy hoại chính mình.

Khi sự tự ti và tự phụ cùng song song tồn tại, tình yêu chỉ là nơi cô ấy bộc lộ cảm xúc mà thôi.

< 3 >

Những người lớn tuổi thường nói rằng: "Chẳng có cơn gió nào thổi mãi không nghỉ, chẳng có cơn mưa nào mưa hoài không ngớt." Trên đời này, sợ rằng không có một tình cảm nào chân thành đơn thuần, liên tục suy ngẫm về thể xác và tâm hồn đối phương, hy sinh bản thân làm mọi thứ vì đối phương.

Cuối cùng, Adele bị rối loạn tinh thần và phải vào trại tâm thần. Tuy sống đến tuổi tám mươi lăm nhưng vào những năm tuổi hai mươi tươi đẹp nhất, cô ấy chỉ còn lại là một cái xác vô hồn.

Adele chính là một ví dụ điển hình. Đã không biết bao lần, tôi nhìn lại những mối tình thất bại quanh mình. Tôi nhận ra rằng, trong câu chuyện "anh đối xử không tốt với em, em vẫn mãi yêu anh" hình như chỉ có một người muốn chứng minh bản thân nên được yêu thương, xứng đáng được yêu thương.

Họ giống như sự nỗ lực và tình yêu, mãi mãi không thể che giấu được sự mù quáng và bất an trong lòng. Cảm giác vội vàng tha thiết nhưng lại không nhận lại được thứ gì, làm tổn thương tình cảm cũng khiến chúng ta nhanh già đi.

Bên cạnh chuyện tình cảm, cũng có rất nhiều chuyện không suôn sẻ, không vừa ý, không vừa tầm. Ít nhiều, những điều đó cũng thất bại bởi bốn chữ "cố gắng quá sức".

Có người muốn nhanh kiếm ra tiền, học này học kia, bận rộn thi cử, nhưng thực tế lại đứng núi này trông núi nọ; có người lúc nào cũng nói thật lòng yêu thương một người, trên trang cá nhân luôn khoe ảnh, nhưng lại không chịu gọi một cuộc điện thoại hay gặp nhau một lần.

Khi mù quáng vì cái lợi trước mắt trở thành thứ tạo nên sự cố gắng quá sức, khi định hướng kết quả trở thành mưu mẹo lừa người lừa mình, tình yêu, danh tiếng, khát vọng, hư vinh, tình nghĩa cũng trở thành cảm giác hình thức trống rỗng rẻ tiền.

< 4 >

"Tại sao tôi cố gắng như vậy vẫn không trở nên tốt hơn?"

"Tại sao tôi làm nhiều chuyện như vậy mà anh ấy vẫn coi như chẳng có gì?"

Hòm tin nhắn riêng của tôi lúc nào cũng nhận được những câu hỏi về sự hy sinh, yêu thầm, thức khuya ôn tập nhưng vẫn không qua môn, về người mình thầm thương theo đuổi năm năm nhưng vẫn chẳng có kết quả gì... Dần dần, tôi nhận ra rằng, con người từ khi sinh ra đã có cảm giác tự thương mình. Nhiều lúc, chúng ta cũng so đo tính toán, nhưng không phải kết quả trong lòng mong muốn, mà đó là dáng vẻ khi bản thân nỗ lực cố gắng.

Những đêm dài bạn thức trắng, nỗi lo lắng trong lòng, ăn uống không ngon miệng, mỏi mắt... đều nhắc nhở bạn rằng: Phải đổi lại được cái gì đó mới không thua thiệt. Chỉ là, niềm vui hay sự đau khổ của mỗi người là sự đảo lộn và kiểm soát giữa mong muốn và năng lực bản thân.

Khi bạn yêu nhầm người, mất phương hướng, bạn lấy gì yêu cầu sự chân thành, hay mong muốn mọi thứ như ý muốn? Khi bạn hoang mang về những dự định ban đầu, tâm trạng không ổn định, sao phải làm bản thân thêm kiệt sức, hãy loại bỏ hết tất cả những lo lắng của bản thân?

"Một khi đi sai hướng, dừng lại chính là tiến về phía trước." Những người thật sự thông minh sẽ hiểu rất rõ thứ gì có thể thay đổi nhờ sự nỗ lực, chuyện gì bản thân cần bình tĩnh chấp nhận.

< 5 >

Trong mắt rất nhiều cô gái, người yêu cũ đều là kẻ thù trong tưởng tượng.

Lén lút xem nhật ký trò chuyện của người yêu, gặng hỏi anh em của anh ấy tình địch là ai, chuyện bé xé ra to. Chỉ muốn được uống cốc nước "vong tình" quên đi người ấy, để xóa sạch đi ký ức những năm tháng qua.

Nếu như tình địch là người nổi tiếng, tính cách dịu dàng, yếu đuối mỏng manh, vậy thì có thể thở phào nhẹ nhõm, cảm thấy may mắn bội phần. Nếu bản thân bị xem như kẻ tệ bạc, mãi mãi không bằng người ta, thì nụ cười dù có rộng lượng đến mấy cũng chỉ là lưỡi dao sắc nhọn đâm sâu vào tim.

Đại Man, một người bạn của tôi, cũng đã chịu đựng những đau khổ từ "kẻ thù trong tưởng tượng" đó.

Cô ấy thể hiện ra mặt, coi cô bé nhà hàng xóm là cái gai trong mắt. Nhưng không may là hai cô gái này ngày nhỏ đi học cùng đường, lên đại học lại học chung trường. Hai năm sau, cuộc sống của Đại Man cũng xem là rẽ sang một hướng khác. Cô ấy yêu một đàn anh cùng khoa.

Có lần, sinh nhật bạn của người yêu, họ gọi Đại Man đến tham gia. Cả nhóm nói chuyện rất vui vẻ, trêu đùa nhau, rồi nhắc đến cô bé nhà hàng xóm.

"Hai cậu cùng quê à? Cô bé ấy không tệ chút nào." Mấy bạn nam rượu vào lời ra. Thấy Đại Man không vui, người yêu cô ấy liền nói chen vào: "Vẫn là Đại Man xinh đẹp nhất."

"Trời, cậu quên rồi à? Trước đây không phải cậu cũng khen cô bé ấy sao?"

Không chờ ăn xong bữa cơm, Đại Man đã đứng dậy vùng vằng bỏ đi. Sau chuyện đó, Đại Man lúc nào cũng mặt nặng mày nhẹ với người yêu. Coi bản thân là người bị hại, cô ấy dần mất thiện cảm với môi trường xung quanh, cả ngày phiền não chuyện bị làm lơ, bị lừa dối, bị vượt mặt.

Cô bạn thân có lòng an ủi, Đại Man còn mắng cô ấy lòng dạ xấu xa, không có ý tốt; người yêu nhường nhịn, nàng được nước làm tới, đá thúng đụng nia; bạn cùng phòng bình phẩm, cô ấy khóc lóc than rằng thế giới bất công, bản thân chỉ là một kẻ yếu đuối đáng thương.

Cô ấy căm hận "cô gái xấu xa" kia cứ bám riết lấy cuộc đời mình khiến gia cảnh, ngoại hình, tính cách, chuyện tình cảm, thậm chí cả chòm sao, số mệnh đều rơi vào bi kịch không lối thoát.

Sau ba tháng, người yêu cô ấy không chịu đựng nổi sự giày vò ấy nên đề nghị chia tay. Lý do chỉ là anh ấy không chịu đựng nổi sự suy đoán, nghi ngờ, trách mắng vô cớ của Đại Man.

Đại Man ấm ức, khóc lóc trước bao người, thật sự rất đáng thương.

"Trước đây tôi không phải người như vậy. Bộ dạng đáng ghét bây giờ sao có thể trách tôi chứ?"

"Kẻ thứ ba là thứ khó tránh nhất, tôi đã cố gắng hết sức rồi, cuối cùng vẫn bị cô gái ấy cướp mất..."

Bản thân chỉ là người ngoài cuộc, tôi chẳng dám nhiều lời. Đại Man ngốc nghếch, "kẻ thù" mà cô ấy luôn miệng nhắc đến, thật ra chính là bản thân cô ấy thôi.

< 6 >

Trên thực tế, chẳng ai có thể làm tổn thương nếu bạn không cho họ quyền làm điều đó.

Nhiều lúc, "kẻ thù trong tưởng tượng" của bạn, cô gái bạn xem là lanh lợi thông minh, người bạn xem là kẻ hai mặt, chẳng qua chỉ là bạn đang tưởng tượng quá mức, đó thực ra chỉ là một đối thủ bạn tưởng tượng ra, là sự chân thực trong thế giới nội tâm của bạn.

Giống như sự phóng chiếu mà tâm lý học thường nói, bản chất của con người là ích kỷ, chúng ta sẽ không tự nhận ra rằng bản thân đã áp đặt những trải nghiệm, sự yêu ghét, những quan niệm, cảm xúc, khát vọng lên những thứ khác. Người bị bạn ghét bỏ luôn có một tố chất đặc biệt khiến bạn khao khát có được hay mong muốn được như họ.

Ẩn đằng sau tư duy bảo vệ, bạn không muốn thừa nhận "trong lòng bạn có những suy nghĩ không tốt", bạn chỉ muốn nhanh chóng thay đổi suy nghĩ, bảo vệ cảm giác giỏi giang hơn người của mình, bảo vệ suy nghĩ "tôi không sai".

Vì thế, tôi thường hay thấy, có những học sinh ngoài đời lịch sự ngoan ngoãn nhưng cứ lên mạng là như biến thành người khác, gặp ai cũng ăn nói linh tinh; cũng có những người hấp tấp vội vàng, thẳng thắn, nói những lời cay nghiệt, làm những chuyện quá đáng với người thân, nhưng lại chỉ bị nói là tính cách vốn dĩ đã vậy; có những người làm việc không thuận lợi, luôn cho rằng thế giới nợ mình, sai luôn đổ lỗi cho người, luôn cho rằng bản

thân không hề có lỗi lầm gì… Có một số người không giỏi dựa vào điểm mạnh của người khác để cải thiện bản thân, họ chỉ dựa vào điểm yếu của người khác để cân bằng lại chính mình.

< 7 >

Nếu bạn bị "kẻ thù trong tưởng tượng" làm phiền lâu ngày, chắc chắn sẽ cảm thấy khó chịu. Nhưng có lúc, không phải người khác không cho bạn cơ hội, mà có lẽ là bạn tự đưa bản thân vào những sự gò bó. Thay vì một mình so đo tính toán, đố kỵ ghen ghét, hành hạ bản thân, hãy nhắc nhở bản thân ba điều:

Kẻ thù mà bạn đề cập đến là chính bạn

Thế giới này đầy rẫy những điều xấu, vốn là bạn chưa đủ lương thiện với bản thân mình. Những thứ bạn căm ghét chẳng qua cũng chỉ phản ánh sự bất lực của chính bạn. Cuộc đời ngắn ngủi và vất vả như vậy, sao phải khiến bản thân thêm nhiều gánh nặng.Trống rỗng, hãy đi tìm cho mình một chút niềm vui, bạn sẽ có cảm giác tồn tại khi bản thân có thêm những sự đam mê.

Bỏ quên nỗi lòng của bản thân, suy đoán tâm tư của người khác

Cuộc đời mỗi người giống như một cuốn sách. Việc bạn có thể đọc được phần thú vị hay không hoàn toàn phụ thuộc vào năng lực đọc hiểu của chính mình. Đừng áp đặt "những chỉ trích chủ quan" thành "hiện thực khách quan".

Bạn có tin không, một khoảnh khắc nào đó bạn khinh thường người khác chẳng qua cũng là gương mặt họ khi lườm bạn một cái.

Kẻ thù trong tưởng tượng, là bạn không phải thù

Bạn phải nhớ rằng, cùng tồn tại cùng vui vẻ, cùng bản chất mới có thể thu hút nhau. Bạn coi anh ta là đối thủ, không phải anh ta cũng là người bạn tốt thôi thúc sự cầu tiến, giúp bạn tránh xa khỏi sự chậm chạp trì trệ của bản thân hay sao? Không chừng, trong lòng có người bạn xem như đối thủ, còn có thể tránh được những tai họa như chưa từng xảy ra, giúp bạn bớt mê muội, bớt tự đắc về bản thân.

Có những người nhìn có vẻ chẳng mang lại lợi ích gì cho mình, nhưng lại là món quà của duyên số. Hơn nữa, cũng có thể tự tin mà nói rằng: "Xin chào, đối thủ trong tưởng tượng của tôi."

NGƯỜI BẠN GHÉT NHẤT, CHẲNG QUA LÀ CHÍNH BẠN

< 1 >

Hồi học cấp Hai, tôi rất ghét một bạn nữ trong lớp. Thành tích của cô ấy rất tốt, cũng rất xinh xắn, đã từng được lên đài truyền hình địa phương, từng là dẫn chương trình cho dạ hội. Bình thường, cô ấy rất hay cười, dịu dàng và thoải mái với bạn bè.

Hồi mười mấy tuổi, chỉ cần bắt gặp ánh mắt của người mình thích thôi là tôi đã cảm thấy vô cùng lo lắng, hồi hộp, tưởng tượng ra đủ thứ trên đời. Cô ấy đã biết cách cười một cách thoải mái vui vẻ, sống một cuộc đời chậm rãi, thoải mái và nhạy cảm với xung quanh.

Học cùng trường hai năm, nhưng chúng tôi chẳng có chút liên quan gì đến nhau. Những người xung quanh tôi không ngớt lời chê bai cô ấy, tỏ ra ghét bỏ tính cách, lời nói cử chỉ, ghét cô ấy mới chưa bao nhiêu tuổi mà đã hai mặt, ghét sự kiêu căng của cô ấy với bạn bè, ghét đôi mắt bồ câu khiến người ta cảm thấy khó ưa.

Mãi cho đến sau này, trùng hợp có cơ hội gặp mặt, tôi và cô ấy cùng một nhóm, dần dần chúng tôi trở thành bạn. Khi đó, tôi mới nhận ra rằng, cô gái này rất trong sáng, đơn thuần. Không thích nói vu vơ những điều không có thật, cũng không có những suy nghĩ xấu xa với người khác.

Quen biết cô ấy một thời gian, tôi giống như chú ếch xanh ngồi dưới đáy giếng, một ngày đột nhiên được nhìn thấy trời xanh.

< 2 >

Nếu bạn không có thiện cảm với một người, lỗi chưa chắc đã thuộc về người đó.

Ngày còn nhỏ, cứ tưởng rằng ghét một điều gì đó là chuyện của trái tim. Ai không biết thì chỉ có thể là không nói ra, giữ lại trong lòng; dần dần lớn lên mới thật sự hiểu rằng, không phải tất cả mọi sự ghét bỏ đều sẽ mãi ở đó, đều có những lý do hợp lý cho những điều này.

Tôi không thích cô ấy, có thể vì cô ấy giống một ai đó nên khiến tôi cứ nhớ đến quá khứ không vui vẻ, có thể cô ấy nhịn không nói ra, tránh né ánh mắt, chưa từng nhìn thẳng vào tôi, cũng có thể là nghe quá nhiều những tin đồn của cô ấy, tạo ra ấn tượng ban đầu không mấy tốt đẹp.

Tuy nhiên, giai đoạn một người cố chấp tự cho mình là đúng, lúc nào cũng có ảnh hưởng lớn hơn nhiều so với những gì chúng ta tưởng.

Trong *Thần điêu đại hiệp*, người Quách Phù không ưa nhất chính là Dương Quá. Cô ấy vốn đã là một người có lòng tự trọng cao, được chiều chuộng từ bé nên kiêu ngạo, nhưng Dương Quá không bao giờ giữ cho cô chút thể diện nào.

Cũng vì vậy, Dương Quá càng không chú ý đến thì càng nhớ lâu. Vì căm ghét, cô ấy chặt đứt cánh tay phải của Dương Quá, dùng châm độc hại Tiểu Long Nữ.

"Tại sao tự nhiên tôi không thích người này?"

"Cho dù bản thân không tốt, tôi cũng không thể nhịn được mà cãi lại anh ta."

Trên thực tế, thế giới trước mắt chúng ta chính là một chiếc gương. Sự ghét bỏ bạn bè, việc đánh giá người khác hoàn toàn phản ánh nội tâm sâu thẳm trong chúng ta có thể là những ám ảnh, sự yêu ghét, những tổn thương hay điểm yếu của bạn.

Bản thân bạn cũng không bao giờ mong chờ sự tự ti, hèn nhát, yếu đuối mau nước mắt.

< 3 >

Bên cạnh chúng ta cũng không thiếu những người như vậy. Giống như sự nổi loạn của tuổi trẻ, nhìn cái gì cũng thấy không vừa mắt. Anh ta tương tác với những người xung quanh, cũng luôn kèm theo những câu kể khổ và than phiền.

Mối tình xưa tan vỡ trong đau khổ, đồng nghiệp thích trêu đùa, bạn cùng phòng có quan điểm sống khác nhau... không ai có thể trách được, thế giới này giống như một mớ hỗn độn.

Nghĩ kỹ lại, ghét một người là một chuyện lãng phí rất nhiều sức lực. Dù thích hay ghét một người, bạn cũng sẽ nhận ra rằng bạn nhạy cảm với người đó hơn bất cứ ai, bạn rất dễ nhận ra mọi cử chỉ hành động của anh ta, sau đó phản ứng lại với bất cứ cử chỉ lời nói nào của đối phương.

Nhiều lúc, phía sau sự ghét bỏ ẩn giấu sự ngưỡng mộ của bạn đối với cuộc đời thuận lợi của người khác, và đó cũng là sự phẫn nộ của bản thân đối với sự yếu kém của chính mình.

Thứ bạn vất vả cố gắng lại là điều tất nhiên với người khác, cái bạn khắc cốt ghi tâm đối với người khác lại chỉ là một thứ bình thường. Giữa thích và không thích không phải là sự chết chóc hay không hoàn hảo, mà là tham vọng.

< 4 >

Tôi đã từng đọc một bài văn của nhà văn Lương Sảng. Bài văn đó có câu: "Thay vì ghét bỏ một người, hãy nghĩ xem tính cách nào của cô ấy giúp cô ấy có được cuộc sống thuận lợi như vậy, điểm yếu nào khiến bản thân trở nên yếu kém không có năng lực."

Tôi bây giờ cũng rất hiếm khi đánh giá một người dựa trên cảm xúc cá nhân. Khi bản thân quá tức giận, hãy bình tĩnh tự hỏi mình rằng: Có phải tôi đã đem cảm giác tài giỏi hơn người của chính mình đặt lên vai người khác? Có phải là sự thuận lợi của đối phương đã làm sục sôi lên sự căm giận của bản thân yếu kém?

Bạn phải biết rằng, ghét một ai đó một cách mù quáng, cô lập, xa lánh thật ra là một cảm xúc mơ hồ không rõ. Nhưng "ghét một người" lại là một bước ngoặt để nhìn rõ bản thân mình.

Bạn chê cười những người nổi tiếng trên mạng, xem thường những món đồ sản xuất hàng loạt, có lẽ ngụ ý đằng sau đó chính là: Bạn vừa không có tiền, vừa không có quyết tâm trở nên xinh đẹp hơn, chỉ nhìn ngắm ao ước qua một cái màn hình mà thôi.

Bạn không ngừng gắn cho người khác những cái mác, trông có vẻ là một người ngay thẳng thật thà, yêu ghét rõ ràng. Nhưng bạn đã từng nghĩ, thật ra đây chỉ là một cách nhìn từ một phía, biến bản thân thành trung tâm của mọi thứ.

Cá nhân tôi cho rằng, nếu bạn luôn than vãn, ghét bỏ, chỉ trích người khác, không có kiên nhẫn với môi trường sống xung quanh, vậy bạn sống một mình kiểu gì cũng sẽ xảy ra chuyện.

Giống như Kahlil Gibran viết trong *Sand and Foam*: "Khi bạn xem thường một gương mặt xấu, nhưng bạn không biết rằng đó chính là một cái mặt nạ của chính mình." Vì vậy, chu hãy suy nghĩ thật kỹ lưỡng chuyện ghét bỏ một ai đó.

Hãy nhớ rằng, thế giới này chẳng qua cũng chỉ có hai người, là bạn và bản thân bạn.

CUỘC ĐỜI QUÁ CÔ ĐƠN, HÃY CÙNG SỐNG VỚI MỘT NGƯỜI THÚ VỊ

Trên một diễn đàn nào đó, từng có một câu hỏi thu hút sự chú ý của nhiều người, đứng đầu trong các bình luận là: "Làm sao khiến bản thân trở nên thú vị?" Nghe nói, lần đó có hàng vạn người đã tham gia thảo luận chủ đề đó, hơn nữa có người còn lưu lại câu hỏi này ngay khi đọc được.

Nghĩ lại cũng phải, trong mắt của những người bình thường như chúng ta, "thú vị" là một tài năng có một không hai, khiến bạn có thể trở nên hơn người khác. Nếu chúng ta thú vị một chút, giữa mớ hỗn lộn vẫn có thể tìm thấy những sự vui vẻ lạc quan, cơm canh đạm bạc quần áo cũng cảm thấy bản thân đang tận hưởng cuộc đời, không cần than phiền không tìm được bạn bè, không tìm thấy chính mình.

Tuy vậy, cuộc sống này vốn rất nhạt nhẽo, tại sao chúng ta cần phải thú vị? Vương Tiểu Ba từng nói rằng: "Cuộc đời này quá cô đơn, hãy cùng sống với một người thú vị."

< 1 >

Người thú vị dĩ nhiên sẽ là một người có tình yêu với cuộc sống. Sự tò mò và thú vị là những giấc mơ đẹp đẽ trong cuộc đời mệt mỏi này.

Khi đọc *Nhật ký kiếp phù du* của Thẩm Phù, tôi cảm thấy nhân vật chính Trần Vân thật sự là một người thu hút sự chú ý của người khác. Cô ấy là chị họ của nhà văn, một người vợ, người mẹ của một nữ thần. Đến Lâm Ngữ Đường cũng phải gọi cô là "người phụ nữ đáng yêu nhất trong lịch sử văn học Trung Quốc".

Tại sao Thẩm Phục chỉ yêu một mình Trần Vân, thậm chí còn vì cô mà bất hiếu với cha mẹ? Lý do chỉ vì cô gái này thật sự rất thú vị. Trần Vân là một cô gái Giang Nam xinh đẹp, nhỏ bé, yếu đuối và duyên dáng. Hơn nữa còn vì tính cách của cô ấy, sự phóng khoáng "búi tóc cuốn châm cài đầu ngồi uống rượu".

Trong sách có ghi lại, dịp Tết Nguyên tiêu nọ, cô ấy ra ngoài dạo chơi, mặc trên người một bộ đồ của nam giới, rảo bước trên đường. Cô ấy thoải mái khoác vai một người con gái trên đường. Ai quan tâm chuyện nam nữ thụ thụ bất thân chứ, cứ sống thoải mái tự nhiên.

Cô gái họ Trần thích vui chơi này cũng là một người yêu cái đẹp.

Cô trân trọng những viên ngọc trai, quý trọng những cuốn sách, bức tranh cũ nát, xem thường những mối quan hệ xã hội hiểm ác, nhưng lại vô cùng xem trọng thiên nhiên bốn mùa.

Đêm mùa hạ, hoa sen ngậm nước về khuya, cô dùng những chiếc chén nhỏ, lấy một ít lá chà đặt vào tâm hoa; đợi đến ngày hôm sau pha một ấm trà hoa sen thơm nồng. Biết Thẩm Phục thích trồng những chậu hoa, cô gợi ý lấy một vài con côn trùng đặt dưới thân và gốc cây, những người bạn đến thăm nhà hết lời ca ngợi. Cơm ngày ba bữa, cô đều nấu rau cải kho đậu phụ, cùng dưa muối, cũng dạy chồng quen với thói quen ăn uống ấy.

Tôi nghĩ rằng, nói Thẩm Phục vì cô ấy "một lòng yêu sâu nặng, không chút than phiền" cũng không phải một điều bịa đặt. Đối với một người đàn ông mà nói, ai không muốn có được sự bầu bạn của thanh mai trúc mã, một người vợ hiền thục đảm đang dịu dàng, một người bạn cùng ngắm trăng ngắm hoa.

Hơn nữa, ba tính cách đặc trưng này thật trùng hợp lại xuất hiện trong một người phụ nữ.

Người vợ chỉ biết sinh nở, nấu ăn cho dù có đảm đang đến mấy thì cũng sẽ có lúc trở nên nhạt nhẽo vô vị. Tư tưởng cuộc sống "cơm canh đạm bạc nhưng luôn tràn ngập niềm vui thú vị" của Trần Vân mới thật sự khiến người ta say đắm.

Điều này chẳng trách, trong mắt Thẩm Phục, vạn vật phồn hoa không đâu bằng vẻ đẹp của vợ mình, Trần Vân.

< 3 >

Lấy tác phẩm *Hồng Lâu Mộng* thân thuộc với chúng ta làm ví dụ. Trong vườn của cô gái Đại Quan có ba bông hoa "dễ thương" là Lâm Đại Ngọc, Sử Tương Vân và Thám Xuân. Không đề cập đến vẻ ngoài và sự khác biệt trong địa vị gia tộc, cả ba cô gái này đều được nhắc đến là những người "có cá tính".

Ví dụ như cô gái họ Lâm chính là một người yêu và trân quý vẻ đẹp của những loài hoa nổi tiếng Trung Quốc. Dĩ nhiên, cô cũng là một thiếu nữ độc mồm độc miệng, những thứ như "huề hoàng đại tước đồ" với Đại Ngọc cũng chẳng là gì.

So với những viên ngọc lấp lánh khác sống trong nội phủ, ba cô gái này mang đến cảm giác khác biệt. Tuy nhiên, chính bởi vì tính cách đặc biệt khác hẳn với xuất thân, sự thoải mái tự nhiên khác hẳn với phong thái bên ngoài khiến họ sáng lấp lánh, nổi bật giữa

đám đông.

Như vậy, có thể thấy rằng, muốn bản thân trở nên thú vị, tiền đề chính là "cá tính thật sự của bạn" phải khác biệt so với "dáng vẻ mà người khác mong chờ ở bạn". Thêm một chút nổi loạn, một ít khác biệt và sự dí dỏm hài hước, chúng ta sẽ có thể khiến bản thân trở thành một con người tài giỏi thú vị đầy màu sắc.

< 4 >

Một người thú vị không phải là do từ khi sinh ra họ đã có sự hài hước. Điều này khiến tôi muốn nhắc đến "nam thần" Giang Tằng Kỳ của mình. So với danh xưng "tài tử văn nhân cuối cùng", tôi càng cảm thấy anh ấy là một chàng trai kỳ lạ nhưng đầy thú vị.

Đọc văn của "lão Giang" có một cảm giác vô cùng mới mẻ. Khi nói về đồ ăn, anh ấy nói thịt đuôi cừu lọc lông của Mông Cổ "bên ngoài có một lớp vỏ mỏng giòn tan, cắn vỡ lớp vỏ ấy, bên trong hình như cũng chẳng có gì, chỉ có một túi nước trong suốt, mỡ đuôi cừu cũng tan hết rồi."

Cuối cùng anh ấy không quên thêm một câu: "Đồ này chỉ dành cho Phật, con người không thể ăn, vì sao?

Vì nó quá ngon!"

Cảnh giới cao nhất của việc mô tả món ăn không phải chính là vậy sao? Không nói những thứ giáo điều, không nửa vời, anh ấy có tâm hồn trẻ thơ, có tình yêu và sự trân trọng, chỉ đơn thuần muốn đem cuộc sống mà mình cảm nhận, thế giới mà mình thấu hiểu, vui vẻ chia sẻ cho những thanh niên khác.

Chu Tác cũng là một người nhất quán cả đời "đọc những cuốn sách hay, làm một người thú vị". Anh ấy viết sách, sưu tầm tem, kể về những giấc mộng, hay những lần hội họp, uống rượu, thưởng trăng, ngắm hoa… Những thú vui tao nhã của văn nhân xưa kia dưới ngòi bút của anh ấy trở nên vô cùng sinh động. Văn phong cũng giống như tính cách. Tóm lại, người thú vị luôn là người có vốn kiến thức rộng lớn, khả năng bao quát tốt. Họ không quá quan tâm đến lợi lộc của việc thu nhận kiến thức, họ giữ một lòng trung thành và kiên định với nguyện vọng ban đầu rằng "tận dụng những thứ vô dụng".

Nói chuyện với người khác, họ có thể vô tình để lộ ra thế giới quan của bản thân, kiến thức, sự thú vị và tao nhã. Thiên văn địa lý, cầm kỳ thi họa, vận động thể thao… Nếu bạn chỉ là một người

bình thường, anh có thể trở nên bình thường hơn cả bạn, nếu bạn tỏ ra cao sang khó gần, anh ta có thể ăn nói vô cùng sắc sảo.

Đến cuối cùng, con người càng phong phú càng có nhiều câu chuyện để chia sẻ, phong cách của bản thân cũng khác những người khác. Vì thế, thay vì quyết tâm trở thành một người có ích, chúng ta hãy cố gắng trở thành một người thú vị.

Phần 4

Không có những mối quan hệ xã hội thừa thãi, chỉ là bạn không hợp với những mối quan hệ đó

Bây giờ là thời đại bùng nổ thông tin, thời đại con người tranh thủ từng phút từng giây. Nhưng không biết từ lúc nào, trang cá nhân trở thành nơi kết bạn, những cuộc đối thoại trở thành lá thư kết nối mọi người. Đến cả WeChat cũng thay đổi, trở thành công cụ sắc bén "chỉ cần không hợp ý nhau là sẽ tuyệt giao".

Nhưng đáng tiếc là trong thế giới của người trưởng thành, thứ mà chúng ta có nhiều nhất không phải sự thông cảm, không phải cùng hưởng thụ, mà là sự bình đẳng về quyền lợi.

Tìm kiếm tri kỉ, kết bạn, yêu đương… thật ra đều rất giống nhau. Kết cục của những câu chuyện này cũng chỉ là mong muốn bản thân vui vẻ, chứ không phải tự tìm cho mình những khổ đau để hứng chịu. Nếu như một mối quan hệ nào đó khiến bạn cảm thấy ngột ngạt, cảm giác tổn thương xa lạ lớn hơn sự gần gũi thân thiết. Vậy tôi xin tặng bạn một câu: "Tạm biệt, không tiễn!"

NHẮN TIN KHÔNG TRẢ LỜI, ANH ẤY LÀM MỚI TRANG CÁ NHÂN CỦA MÌNH

< 1 >

Trước tôi có một người bạn làm kinh doanh, thái độ với khách hàng rất tệ.

Bình thường tìm anh ấy, hỏi nhiều câu nhưng anh ấy rất lâu mới trả lời lại, mặc cả trả giá anh ta thẳng thừng không đáp. Chẳng được mấy ngày, anh ta lại nói bóng gió trên trang cá nhân rằng: "Khách hàng bây giờ thật là nhiều lời, không nên động vào, mà cũng chẳng biết mua được món đồ bao nhiêu tiền."

Khi đó tôi vô cùng tức giận. Rõ ràng nhìn rõ một số người nhưng chẳng có cách nào lật mặt, cũng không thể vạch mặt người ta. Sau này, những chuyện như vậy cũng không phải hiếm gặp, dần dần tôi cũng quen với chúng.

Khi anh ta trả lời những bình luận trên trang cá nhân, gần như trả lời tất cả mọi người chỉ trừ tôi, tôi mặt dày tìm anh ta ba lần, anh ta chẳng có lần nào để ý đến tôi, lần cuối cùng chỉ thờ ơ trả lời một câu "Ồ"…

Bây giờ là thời đại bùng nổ thông tin, thời đại con người tranh thủ từng phút từng giây. Nhưng không biết từ lúc nào, trang cá nhân trở thành nơi kết bạn, những cuộc đối thoại trở thành lá thư kết nối mọi người.

Đến WeChat cũng thay đổi trở thành công cụ sắc bén "chỉ cần không hợp ý nhau là sẽ tuyệt giao".

Chúng ta có thể đối xử với nhau khi ấm áp lúc lạnh lùng, đôi khi bó buộc nhau, cũng có thể ở bên nhau lúc sang giàu, từ bỏ nhau khi gian khó. Những điều này đều không gọi là sai.

< 2 >

Một khoảng thời gian trước, có một bài văn nổi tiếng trên mạng xã hội với tiêu đề: "Không trả lời WeChat, xin đừng đăng bài trên trang cá nhân."

Lúc mới đọc, sẽ có không ít người bắt gặp một cảm giác quen thuộc, vỗ tay đập chân, kể lể bản thân trước đây đã chịu đựng bao nhiêu sự lạnh nhạt trên đời. Nhưng nghĩ kỹ lại, logic này thật sự không thể nào không đắn đo thêm.

"Bạn để ý cô ấy nhưng lại ngó lơ tôi, đây không phải là phân biệt đối xử sao?"

"Bạn đăng trạng thái mới, nhưng tại sao không có thời gian nói chuyện với tôi?"

Trên thực tế, đăng trạng thái trên trang cá nhân và trả lời tin

nhắn WeChat, một cái bị động, một cái chủ động, bản chất hai chuyện hoàn toàn khác nhau.

Anh ấy đăng bài trên trang cá nhân có thể vì lúc ấy anh ấy cần phải làm điều đó, có thể do công việc yêu cầu làm vậy hoặc vào thời điểm đó anh ấy muốn bộc lộ cảm xúc của bản thân, anh ấy không để ý đến bạn, có lẽ là do anh ấy đọc sót tin nhắn hay sắp xếp ngôn từ không được tốt, hoặc là đánh dấu đã đọc tất cả tin nhắn, sau đó quên mất trả lời bạn.

Nếu trong mắt bạn, đối phương không kịp thời trả lời tin nhắn, thể hiện anh ta bỏ rơi, xem thường bạn, điều đó có phải là đánh giá quá qua loa không? Nếu bạn chỉ vì anh ấy thỉnh thoảng thích, bình luận hay chia sẻ mà cho rằng đối phương là tri kỷ, vậy có phải là chính bản thân bạn quá coi trọng hình thức không?

Nghĩ lại thì sự quan tâm và chăm sóc thật sự là thấu hiểu sự khó khăn của bạn, thông cảm cho sự vội vã của bạn; là có thể cùng bạn tâm sự đêm khuya, cùng bạn vui đùa dưới trời mưa lớn.

Những người nói rằng "không trả lời tin nhắn WeChat, xin đừng đăng trạng thái trên trang cá nhân", thứ họ thật sự quan tâm không phải là xem sự nhạy cảm của đối phương thấp đến đâu, xem họ có lịch sự hay không, mà chỉ là họ sợ bản thân bị bỏ rơi, bị xem thường.

< 3 >

Tôi và người bạn thân của mình, A Tinh, chính là những tri kỷ mà có thể vài tháng không gặp nhau, nhưng gặp mặt sẽ nói không hết chuyện, cười đùa thân thiết.

Hai chúng tôi đều hiểu sự lười nhác của đối phương với các mối quan hệ xã hội, sự chậm chạp trong việc hòa đồng với mọi người. Cũng chưa từng trách móc đối phương hôm qua quên không trả lời tin nhắn của mình, hay không nghe tin nhắn thoại tuần trước.

Còn nhớ, một thời gian trước, tâm trạng tôi không tốt lắm. Cả người mệt mỏi như ốm bệnh, vướng víu nhiều chuyện vụn vặt, ngày ngày chỉ biết than thở. Cách nhau hàng nghìn cây số, đành phải nhắn tin làm phiền cô ấy, kể lể những chuyện phiền não, sự hỗn loạn của bản thân.

Nhưng nhắn hàng chục tin nhắn, A Tinh cũng không nhắn lại một chữ.

Tôi cứ cho rằng, cô ấy tắt thông báo tin nhắn của tôi, không muốn bản thân nhận về những năng lượng tiêu cực. Chưa kịp thừa nhận suy nghĩ đó, ba ngày sau, A Tinh gọi điện lại cho tôi và nói: "Cậu hãy chuẩn bị tinh thần đi. Mình sắp vượt nửa vòng Trung Quốc đến thăm cậu rồi đó."

Khi đó, sống mũi tôi cay xè, nước mắt rơi xuống. Tôi trách cô ấy, "Cậu làm gì mà không trả lời tớ? Tớ cứ tưởng cậu quên tớ rồi."

Cô bạn thân của tôi chỉ cười nói: "Con nhóc này, khuyên cậu cả trăm câu cũng không bằng đến ôm lấy cậu một cái."

Lúc ấy tôi mới nghĩ, đúng là vậy. Trả lời hay không, đăng bài hay không có lẽ cũng chẳng nói lên điều gì. Sự tồn tại của WeChat vừa tạo ra khoảng cách, vừa tạo ra hàng rào ngăn cản mối quan hệ hai người.

Khi bạn không nhìn thấy suy nghĩ cảm xúc của tôi, khi tôi không ở trong hoàn cảnh của bạn, sự ăn ý và thấu hiểu mới là điều quan trọng nhất.

< 5 >

Trong Điều kỳ diệu của tiệm tạp hóa Namiya, ông chủ tiệm tạp hóa từng nói: "Tiếng lòng của một người là thứ tuyệt đối không được xem nhẹ. Cho dù bằng bất cứ hình thức nào, chúng ta đều khao khát tiếng nói của bản thân được lắng nghe."

Thật lòng mà nói, chúng ta đều giống nhau, ai mà chẳng có lúc nhạy cảm, có lúc cực đoan, có lúc lại suy nghĩ linh tinh, ai mà chẳng muốn nhận được sự quan tâm, trân trọng và tôn trọng từ những người xung quanh.

Tôi có thể thấu hiểu sự bực bội của các cô gái khi bị người yêu mình lạnh nhạt bỏ rơi, không muốn hủy kết bạn với anh ấy, nhưng trải qua biết bao chuyện mới có đủ dũng khí để nói ra, sự trầm lặng, trống rỗng như đá chìm dưới đáy biển sâu, biệt tăm biệt tích.

Tuy nhiên, việc hòa hợp với một người, thật ra chỉ được gói gọn trong một câu: "Em bộc lộ cảm xúc của mình, hiểu hay không tùy anh."

Nếu cô ấy là người bạn quan tâm, một tin nhắn WeChat không bằng một tin nhắn điện thoại, một tin nhắn điện thoại chẳng bằng một cuộc điện thoại, một cuộc điện thoại chẳng thể so được

với một lần gặp mặt. Nếu anh ấy là người bạn tìm kiếm, đừng đợi đến khi bạn cần sự giúp đỡ mới tìm đến anh ta, đừng chỉ nghĩ đến sự thích hợp để rồi cuối cùng không trả nổi món nợ tình nghĩa.

Trước khi bạn chỉ trích người ta "mất lịch sự, không nhạy cảm", hãy nghĩ xem câu chuyện của bạn có quá cấp bách hay không, cách mà bạn thể hiện với họ đã đủ rõ ràng hay chưa? Trong bạn có phải vẫn tồn tại sự ích kỷ, mong muốn bản thân được ưu tiên trong bất cứ chuyện gì?

Khi sự chân thành bị phản bội, sự cầu cứu bị coi khinh, thứ bạn phải làm không phải là than phiền một cách mù quáng mà là chấp nhận những thử thách gian khó, xây dựng một bản thân hoàn toàn mới. Là chiến tranh lạnh khóc lóc hay là nằm ở vị trí của người khác mà suy ngẫm? Là cảm thấy bản thân không thoải mái hay là thẳng thắn nói ra nỗi lòng? Tất cả quyền lựa chọn đều nằm trong tay bạn.

Cuối cùng, mong mỗi một người "bị ngó lơ" hay phá vỡ những sự khó chịu hay tổn thương chôn giấu trong lòng.

CÓ NÊN TÁT VÀO MẶT KẺ NÓI XẤU SAU LƯNG?

< 1 >

Bạn chẳng có cách nào làm vừa lòng tất cả mọi người

Bạn thân của tôi là một cô gái xinh đẹp.

Lúc mới quen biết, tôi nhận ra cô ấy là người lúc nào cũng chịu mũi rìu của dư luận. Cô ấy trang điểm, có người cười nói nhà quê; cô ấy dẫn chương trình, có người chê cười chưa đủ trình độ, nói không rõ tiếng; cô ấy bình luận về một vấn đề gì đó, có người nói nịnh bợ, vừa muốn được lòng, vừa không muốn phận ý ai.

Nhưng bực tức nhất là những người ở sau lưng nói xấu, hủy hoại thanh danh của người khác, ngoài mặt chẳng bao giờ dám tỏ vẻ không hòa nhã. Chỉ dám lẩn trốn ở phía sau nói những lời không hay.

Khi đó, tôi thấy vô cùng cáu giận, cô ấy vốn chỉ là một cô gái ngốc nghếch dễ thương đơn thuần, làm gì có nhiều chuyện vớ vẩn như vậy. Cũng may, cô bạn thân của tôi cũng lạc quan, mỗi lần tôi muốn ra mặt thay cho cô ấy, cô ấy chỉ nhẹ nhàng nói một câu: "Cậu hoảng hốt cái gì, ai mà chả từng nói xấu sau lưng người khác".

Uống trà tám chuyện, nói xấu nhau trên mạng xã hội, chửi thầm ở ký túc xá… Bị người khác xem thường, hiểu lầm, bị đâm sau lưng, tất cả những câu chuyện đó đều không thể tránh khỏi, chẳng ai có thể làm vừa lòng tất cả mọi người.

Theo tư duy của cô bạn thân ấy, nói xấu sau lưng cũng cần phải phân tích theo hoàn cảnh. Đầu tiên, phải tìm hiểu thật rõ xem "Có thật có chuyện đó không?". Nếu hành động của bản thân không thỏa đáng, chúng ta có thể sửa, nếu như người khác hiểu lầm, chúng ta có thể giải thích, nếu như cố ý bôi nhọ chúng ta, chúng ta có thể phản bác.

Kết quả cuối cùng chỉ có một: Kẻ nói xấu sau lưng thì thoải mái, người bị nói xấu thì ấm ức chịu đựng.

< 2 >

Ai nói xấu bạn, bạn nói tốt cho người đó.

Trong Hồi 60 của *Hồng Lâu Mộng*, con gái người làm bếp Liêu Ngũ Nhi bị xem như kẻ trộm. Bảo Ngọc sợ cô ấy không chịu đựng được những lời bàn ra tán vào, gặp chuyện khó mà giải quyết, nên nhận hết trách nhiệm về mình, thay Thái Vân gánh nạn.

Tuy nhiên một người giả tạo như Giả Hoàn, không những không cảm kích, lại còn quay lại chửi rủa Bảo Ngọc và Thái Vân có tình ý với nhau.

Bạn nói Bảo Ngọc không đủ nhạy cảm, Giả Hoàn ngu ngốc không biết tự lượng sức mình, thực ra không phải. Có khi, sau lưng nói đi nói lại vài lời, đơn giản đó chỉ là một loại giải phóng những năng lượng tiêu cực. Nó chỉ cần sự ngang ngược vô lối và tâm trạng bực tức không muốn để ý xung quanh.

Chúng ta cần phải nhận ra và hiểu rằng, sự giễu cợt bên ngoài dễ tránh nhưng những "kẻ trộm" trong bóng tối nói lời rèm pha thì rất khó đề phòng. Với kiểu bôi nhọ người khác đầy ác ý như vậy, thứ nhất là giải quyết vấn đề xảy ra, thứ hai là ý nghĩa của việc không giải quyết vấn đề đó. Thứ bạn bỏ ra và thứ bạn nhận lại cũng chỉ ngang nhau mà thôi, không đáng để chú tâm quá nhiều.

Nếu tâm trạng bạn vui vẻ thì hãy thể hiện năng lực ngôn từ của bản thân, đừng tiếc lời khen ngợi dành cho những đứa trẻ mang trong mình cảm xúc tiêu cực.

Nếu tâm trạng bạn không tốt, hãy nhớ rằng: Những người từ chối

lắng nghe bạn giải thích, che đậy sự chân thành của bạn, vốn không nên coi là bạn bè. Sớm nhận ra, sớm từ biệt.

Trong xã hội tình người này, thứ bất công nhất là kẻ nói xấu sau lưng người khác thì sống an nhàn thản nhiên, người bị nói xấu thì lúc nào cũng thấp thỏm không yên. Điều bạn cần làm là hoán đổi vị trí của hai cảm xúc ấy, sự an lòng dành tặng cho bản thân, sự bất an để lại cho họ.

"Tại sao người khác phải nói xấu bạn?" "Bởi vì tôi đứng ở phía trước họ."

< 3 >

Không có cuộc sống nào khó chịu cả, chỉ có ta sống trong những mối quan hệ sai lầm.

Từng có một cô gái hỏi tôi rằng: "Bạn cùng phòng lúc nào cũng lẳng lặng nói xấu tôi. Tôi rất buồn. Nhưng nếu như làm ầm ĩ mọi chuyện lên, có phải chúng tôi chẳng còn bạn bè gì nữa không?"

"So với việc để câu chuyện thành như vậy, tôi vẫn nên nhịn thì hơn."

Nghe những câu nói này, tôi thấy thật đau lòng. Chỉ là những người gặp nhau trên một đoạn đường, tình cờ bắt cặp, tình bạn còn mãi với thời gian đương nhiên là chuyện tốt, nhưng mỗi người một lối cũng không cần phải quá hối tiếc. Chắc chắn rằng cho dù bạn có thiệt thòi hay không, mong muốn như thế nào đi nữa, bạn cần phải thay đổi quan điểm sống, cử chỉ, hành vi của bản thân để làm hài lòng họ?

Hơn nữa, nếu như thật sự là bạn bè, họ sẽ càng có mức độ, giới hạn, ý thức về ranh giới giữa hai bên. Cô ấy biết cách làm sao thể hiện sự tiếp nhận, sự chân thành, ủng hộ vô điều kiện, biết khi nào cùng bạn ăn uống một bữa, khi nào vì bạn mà nhảy nhót trên ghế sô pha, khi nào mà ôm lấy bạn vào lòng. Cô ấy cũng hiểu hơn ai hết ranh giới của trêu đùa và tổn thương.

Những người đem những lời nói độc mồm độc miệng của bản thân xem như sự hài hước, không biết nặng nhẹ thiệt hơn, bạn có thể hy vọng họ quan tâm đến bạn nhiều hơn, xem bạn như tri kỷ? Đối với loại người này, tôi chỉ có duy nhất một cách giải quyết chuyện này, là dần dần rời xa.

Một đời ngắn như vậy, việc có thể đưa ra lựa chọn vốn đã không

nhiều, tại sao phải đối xử tệ với chính mình. Thay vì tổn thương lẫn nhau, hãy vui vẻ nhìn nhau cười thật thoải mái, bối rối mượn bờ vai òa khóc, tình cảm rạn nứt cũng mong hai người được an yên.

Hơn nữa, không có cuộc sống nào là khó chịu, chỉ có ta sống trong những mối quan hệ sai lầm. Những mối quan hệ tốt đẹp sẽ khiến bạn vui vẻ, phấn chấn, thoải mái khóc cười. Những mối quan hệ không tốt sẽ khiến bạn luôn sầu não, khó nói lên lời. Tôi không muốn lấy sức lực và tinh thần của thiểu số như tôi để ủng hộ những tình cảm mà thiếu đi sự tôn trọng và cảm giác vui vẻ.

Hiểu rõ bản thân, kết bạn, yêu đương, những câu chuyện này thật ra rất giống nhau. Đến cuối cùng, chúng ta cũng chỉ mong bản thân vui vẻ hạnh phúc chứ không phải tự tìm cho mình những tội lỗi hay sự khó chịu trong lòng. Nếu một mối quan hệ khiến bạn cảm thấy áp lực, sự xa lạ nhiều hơn sự thân quen, vậy bạn còn băn khoăn điều gì?

Hãy nói câu này: "Tạm biệt, không tiễn."

PHẢN ỨNG CỦA BẠN KHI BỊ TỪ CHỐI THỂ HIỆN RÕ CHỈ SỐ CẢM XÚC CỦA BẠN

< 1 >

Vài ngày trước, tôi có nhận được một tin nhắn, ngôn từ vô cùng gay gắt, thể hiện sự bực bội và bất mãn vô cùng.

Người bạn ấy dùng hơn một nửa lá thư để kể lại cảm xúc của anh ta với tình yêu bản thân theo đuổi nhưng lại không có kết quả và dùng một nửa còn lại của lá thư để trì triết cô gái ấy vô tình vô nghĩa, bạc bẽo với anh ta.

Hỏi thêm vài lần, anh ta mới nói rõ sự ấm ức ban đầu của bản thân. Hóa ra, ngay từ đầu, bản thân anh ta đã bày tỏ thành ý với cô gái nhưng lại bị từ chối một cách vô tình. Ba ngày liên tiếp anh ta làm phiền cô gái ấy, gọi điện thoại liên tục, cô ấy không chịu đựng được nữa, nên đã chặn anh ta.

Tôi lặng người, hỏi anh ta: "Cậu có mong muốn được thích cô ấy, chẳng lẽ cô ấy không có quyền từ chối cậu hay sao?"

Không lâu xong, đối phương gọi điện đến nói: "Bỏ đi, tôi không

muốn phân tích giải thích với cậu."

...

Thật sự mà nói, tôi vừa tức giận vừa buồn cười. Câu chuyện kỳ lạ này khiến tôi lập tức nghĩ đến một nhà văn ở trên trang cá nhân của mình. Con người ấy độc mồm độc miệng, những thứ mà người đó chia sẻ không phải là những lời khen ngợi dối lòng thì cũng là những câu mắng chửi cay nghiệt."Câu vào nghề được bao năm, sao dám xem thường tác phẩm của tôi?"

"Những biên tập viên không gửi bản thảo thì chết hết đi cho tôi."

Mỗi lần nhìn thấy trạng thái của anh ta, tôi đều vô cùng kinh ngạc. Bản thảo bị trả về, anh ta chửi biên tập viên không có mắt nhìn, bị người đọc nghi ngờ, anh ta nói họ kém thông minh, người nổi tiếng tìm kiếm bản thảo nhưng không chia sẻ, anh ta nói sẽ chặn những tài khoản ấy.

Nói thật thì, tôi vô cùng thấu hiểu điều này, cảm giác thất vọng khi đưa ra những yêu cầu một cách cẩn thận, nhưng vẫn bị người khác từ chối một cách tuyệt tình. Nhưng nếu như chuyện gì trên đời cũng tính toán so đó, cái gì cũng rõ ràng rành mạch, vậy thì thật sự quá mệt mỏi rồi.

Càng không cần nói đến, đa số cảm giác có tài nhưng không gặp thời chẳng qua cũng chỉ là sự ăn năn hối hận của một người mà thôi.

Một người khi bị từ chối, sự phiền muộn và xấu hổ sẽ trở thành nỗi tức giận khiến họ chửi mắng liên hồi hay họ sẽ nhẹ nhàng lịch sự, thấu hiểu cho sự khó xử của người khác? Nói chuyện đôi ba lời chúng ta sẽ nhận ra ngay bản chất của một người.

< 2 >

Nếu nói về một "trái tim dễ tổn thương", chúng ta không thể không nhắc tới Lâm Đại Ngọc trong *Hồng Lâu Mộng*. Khi mới vào phủ họ Giả, Lâm đại tiểu thư luôn để ý hình tượng, chú ý mọi thứ xung quanh, không dám tùy tiện nhiều lời, không dám đi nhanh hơn nửa bước, lo sợ ăn nhờ ở đợ nhà người khác sẽ bị người khác chê cười.

Bảo Thoa nũng nịu trước mặt bà Tiết, Đại Ngọc thấy vậy than thở, "Rõ ràng là người này đến chọc tức mình không có mẹ, cố ý làm ngứa mắt mình." Người mang hoa vào cung của nhà Chu Đoan, đi

cả một đoạn đường xa xôi mới mang được hoa tới, thì bị Lâm đại tiểu thư nghi ngờ rằng chúng là hoa người khác không cần.

Bị từ chối vốn là trạng thái thường gặp ở đời. Trải nghiệm đó thật sự chẳng vui vẻ gì, nhưng nó có thể phản ánh trạng thái cảm xúc và khả năng chữa lành tổn thương trong bạn mạnh mẽ đến đâu.

So với việc phẫn nộ "Tại sao tôi bị từ chối?" thì hãy hỏi chính mình "Bạn dựa vào đâu mà đòi hỏi anh ta chấp nhận bạn?"

Con người rất thú vị, có thể hiểu thì sẽ không đau lòng. Chỉ cần mọi thứ trong lòng rõ ràng thì những suy nghĩ xấu xa sẽ chẳng còn nữa.

< 3 >

Từ nhỏ đến lớn, tôi bị từ chối không biết bao nhiêu lần. Lúc đầu, tôi cũng cảm thấy rất kỳ lạ, lên lớp phát biểu, không trả lời được câu hỏi, tôi chê bản thân chậm chạp lề mề; tỏ tình với người mình thích bị lạnh nhạt phớt lờ, tôi thật sự cảm thấy con tim như bị dao đâm ngàn nhát.

Có một lần, tôi chủ động bắt chuyện, muốn kết bạn với đồng nghiệp mới bên cạnh. Cô ấy lắc đầu, liếc nhìn tôi rồi nói: "Không cần đâu." Những từ này như một chất xúc tác cực mạnh, khiến họ lơ lửng trong mắt nhìn của người khác. Không gian lạnh lẽo, ánh sáng mặt trời mỏng manh, tôi chỉ muốn nằm trên bàn, nằm ở nơi thấp hơn cả mặt đất.

Hôm đó, tôi khóc hết nước mắt, mặt mũi đỏ hết cả lên, trông không khác gì một con vịt ngờ nghệch, ngu ngốc đang tìm đường về nhà. Mẹ tôi nghe xong câu chuyện ấy, liền nhìn tôi và cười: "Con ngốc quá, đó không phải chuyện tốt sao?"

Mẹ tôi vừa nói những lời này, tôi vô cùng tức giận, ba ngày liền không để ý đến mẹ.

Cho đến bây giờ, trải qua nhiều chuyện không có đường lui, tìm việc không có kết quả, tình cảnh bạn bè lác đác vài người, dần dần trở nên mạnh mẽ hơn, tôi mới hiểu ra ý nghĩa thực sự trong lời mẹ nói.

Hồi còn trẻ, tôi quá tự ti rồi. Giống như việc đi bộ trên băng, ngoài kia gió thổi cỏ lay cũng có thể có một ngày rơi xuống đáy hồ. "Có phải tôi làm không đủ tốt? Năng lực của tôi có vấn đề? Có phải tôi không xứng với anh ấy?"

Tệ hơn thế là chúng ta coi sự nhạy cảm của bản thân giống như ác quỷ, coi sự trốn tránh như một liều thuốc tâm hồn. Trước khi bị người khác từ chối, đừng phủ nhận bản thân mình.

Giai đoạn bình thường nhất trong cuộc đời, tôi dành mười lăm tệ rưỡi mua bim bim và nước ngọt, rồi ngồi xem bộ phim 100 Yen Love trong gần một trăm hai mươi phút.

Nữ chính của bộ phim là Nhất Tử, vẻ ngoài của cô ấy cũng qua loa như cái tên của cô. Lần nào cô ấy xuất hiện cũng là cảnh tượng mì ăn liền, thuốc lá, đồ ngủ và cặp mắt lim dim, đờ đẫn. Ba mươi hai năm nay, cô ấy bị cuộc đời từ chối, bị người thân phản bội. Người yêu có gian tình, cửa hàng trưởng gây khó dễ, giáo viên hướng dẫn ở câu lạc bộ châm chọc hết lần này đến lần khác .

Có lẽ vì chịu đựng cuộc sống như vậy quá lâu, Nhất Tử quyết định chống trả, cô ấy đập cửa câu lạc bộ. “Tuy tôi bánh bèo, nhưng tôi không làm phiền người khác, không nịnh hót lấy lòng người khác, không chán nản lừa lọc người khác. Nếu như tôi nằm xuống, chỉ là vì tôi mệt mỏi mà thôi.”

Trong những ngày bão tố, cô ấy tìm thấy ý chí, sự hoang dại trong suy nghĩ của mình, giống như có một thứ gì đó tỏa sáng ra từ bên trong con người của cô ấy. Đương nhiên, bộ phim này không đi theo những nội dung phim cũ, giày vò dằn vặt nhau, kết thúc của nó rất hiện thực: Nhất Tử không thể chiến thắng được, cuộc sống lại một lần nữa khước từ cô ấy.

Cô ấy bị tuyển thủ Đại Mãn Quán đánh đến mặt mũi biến dạng, răng của ấy rơi xuống đất, trận đấu đó cô ấy hoàn toàn thất bại. Xấu xí, nhưng là vẻ xấu xí đã cố gắng hết mình, hiên ngang mạnh mẽ.

Ít nhất, Nhất Tử không vì trốn chạy, không vì sợ hãi mà phủ nhận khả năng mình, ẩn nấp sau một cái vỏ bọc, trách trời chửi người. Ít nhất, sau khi Nhất Tử bị từ chối, cô ấy thay đổi tất cả những tật xấu như suy nghĩ “tôi không xứng” hay “anh ta có mắt như mù”, hướng đến sự bình yên trong thế giới rộng lớn này.

Đây mới chính là cuộc sống. Bạn luôn phải học và quen với việc bị từ chối, học cách làm quen với đủ kiểu người, tranh đấu, làm mất mặt nhau hay là bị mất mặt.

Nếu như có thể dùng hết sức để đáp trả thì dù có hay không có lời hồi đáp, bạn cũng đủ dũng cảm rồi.

BẠN ĂN CƠM NHƯ THẾ NÀO THÌ CŨNG SẼ YÊU NHƯ THẾ

< 1 >

Về thời gian thưởng thức

Những bạn nam tôi từng thích hình như đều có liên quan đến đồ ăn.

Hồi cấp hai, bạn cùng bàn tôi là một cậu bạn gầy trơ xương. Hộp giấy, đồ ăn vặt ngăn cách giữa hai đứa chúng tôi chưa bao giờ là hết. Giống như hạt hướng dương, xúc xích viên, mì tôm vụn, chai nước hoa quả luôn chỉ còn một nửa.

Từ khi học giờ tự học, hai chúng tôi đã vừa ăn vừa làm bài tập. Tay và miệng lúc nào cũng thi nhau hoạt động. Nếu như hết đồ ăn, sẽ tiện tay lấy bim bim từ gói của người bên cạnh.

Có lần, tiếng cậu ta nhai đồ ăn quá ầm ĩ, nhấm nháp y như một con chuột mài răng. Tôi thấy phiền nên đã giẫm lên chân anh ta. Hôm đó cũng là lần đầu tiên hộp đựng giấy nhìn thấy đáy.

Sau đó, cậu ấy bị đổi chỗ. Sự trống rỗng và đầy ắp của hộp đựng giấy cũng giống như mối quan hệ của chúng tôi, có tốt có xấu. Cách nhau ba hàng, từ đó không còn ai cùng tôi ăn vụng đồ ăn vặt, cùng tôi vui vẻ cười đùa.

Hồi cấp ba, tôi gặp một cậu bạn ngốc nghếch. Cậu ấy sẽ lấy một cốc sữa ấm được ủ nóng, sẽ dành hai ba tiếng chỉ để tách lựu, những món ăn dù ngon hay không ngon lúc nào cũng để dành cho tôi.

Nghịch lý ở đây là, thứ tôi thích ăn cậu ấy đều nhăn mày nhăn mặt, thứ cậu ấy thích ăn tôi đều từ chối. Hai đứa chúng tôi giống như hai ngăn nước lẩu cay và không cay trong nồi lẩu, một bên nóng hổi, một bên lạnh tanh.

Sau khi tốt nghiệp, cậu ấy đi học ở một trường quân đội. Khao khát hai người ở bên nhau cùng nuôi một chú chó giản dị ngày ba bữa cũng dần dần mất đi. Xa cách vài năm, sau này tôi mới nhận ra rằng, sự yêu thích hay ghét bỏ đồ ăn của một người có thể vì một người bên cạnh mà thay đổi.

Chỉ tiếc là, sự rung động thời niên thiếu cuối cùng chẳng có cách

nào giữ được sự mới mẻ. Nó chỉ có thời gian để thưởng thức đồ ăn ngon nhất. Đối với tôi, đồ ăn mà hai người chia sẻ với nhau, không chỉ thể hiện sự no đủ, hưởng thụ, mà còn kết nối những ký ức, tình cảm và thói quen trong quá khứ, những thứ khó theo đuổi những hương vị khó có được.

< 2 >

Về việc tôi thích bạn

Vài ngày trước, tôi và mẹ cùng xem bộ phim *Thích em*. Vương Lão Ngũ độc mồm độc miệng, cô đầu bếp lôi thôi lếch thếch, hai người không môn đăng hộ đối, nhưng vì chuyện "bữa cơm" mà đến với nhau.

Lấy từ "ăn" miêu tả sự yêu thích là một chuyện rất kỳ diệu. Bởi vì bạn hiểu thói quen ăn uống của tôi, tôi cũng thấu hiểu sự chân thành của bạn, chúng ta mới có cơ hội làm quen gặp gỡ, nhờ những món ăn chúng ta có duyên gặp lại.

Trên đời này, có người thích những cô gái mũm mĩm ngực lớn, có người chỉ yêu những cô gái chân ngắn mỏng manh dễ thương. Có thể cùng ăn với nhau một bữa, chính là tín hiệu mà tôi âm thầm mở lối cho bạn.

Tháng trước, tôi có đọc một nửa cuốn ***Những bức thư tình***. Đó là những dòng thư qua lại của cặp tình nhân đáng ngưỡng mộ nhất thời dân quốc, hoặc là những cảm xúc lưu luyến bịn rịn, có khi lại là sự mệt mỏi chán ngán. Nhưng thứ thật sự thu hút sự chú ý của mọi người lại là những lời nói "được đặt tên bằng món ăn".

Chu Tương viết gửi Kỳ Quân: "Món cá mà em gửi sợ rằng trên đường đến đây đã hỏng rồi, điều này thật không đáng. Nhưng mùa hè, lão La đến đây, anh có thể nhờ ông ấy mua một ít ở Thái Phong mang đến. Nếu như Thượng Hải không có, em sẽ gửi ba bốn hộp nấm nhờ ông ấy mang đến…"

Tiêu Hồng gửi Tiêu Quân: "Đồ ăn của anh em nghĩ chắc vẫn như ngày trước. Bánh quy đã mua chưa? Nhớ ăn nhiều hoa quả một chút."

"Em đang ăn cơm tại chợ An Huy, mỗi bữa ăn không đến hai xu, mùi vị rất tuyệt. Thịt dê một hào, thêm hai cái bánh bột mì hoặc một ít rau xào, tổng cộng mới hai hào. Tiếc là với một bữa ăn ngon như vậy, lại không thể cùng uống một ly, thật xin lỗi."

Câu trước nói về món ăn, câu sau nhắc đến nỗi nhớ trong tình yêu. Nếu như không thể gặp mặt, tôi sẽ càng lo lắng, suy nghĩ xem mọi chuyện của bạn có thuận lợi không, có giảm được chút vòng eo nào không. Hai kẻ chung tình, bốn đồng hạnh phúc, năm chén tình yêu.

Những ngôn từ có liên quan đến đồ ăn, vụn vặt nhỏ bé nhưng nhẹ nhàng.

Nửa trước của bộ phim *Thích em*, nam chính nói rằng: "Ăn cơm là chuyện cá nhân." Nhưng từ khi quen biết em, anh mới hiểu rằng, cảm giác hai người ngồi đối diện nhau thật ấm áp. Sự bị động muốn nói mà chẳng nên lời là tâm ý trong tình yêu của anh, là ba bữa bốn mùa muốn cùng em chia sẻ.

"Ngoài khung cửa, nước mưa đang nở thành hoa, chiếc ghế nơi xa lạ, lá cây mọc cánh. Anh tựa vào cửa sổ, trái tim em cạnh bên." Món ngon và tình yêu, một thứ đi vào dạ dày, một thứ thấm đượm trái tim. Ngon hay không ngon, vui vẻ hay buồn bã, sự cảm tính sẽ luôn luôn chiến thắng lý trí trong bạn.

Mối nhân duyên khiến cho món ăn hợp với khẩu vị của bạn và đúng với tâm ý của tôi, có lẽ là một điều hiếm có nên trân trọng trong đời.

< 3 >

Về việc cùng ăn cơm

Tôi rất ngưỡng mộ ông bà ngoại tôi. Mấy chục năm trước, bà ngoại là một người phụ nữ xinh đẹp tài giỏi, chưa từng phải động tay vào chuyện bếp núc nhà cửa, nhưng quãng đời về sau lại bằng lòng vì ông ngoại mà xuống bếp nấu ăn, lo toan cho gia đình. Tình yêu ấy đã giữ chân bà nơi góc bếp nhỏ.

Nếu trong nhà có những bữa tụ họp ăn uống, bà ngoại sẽ làm nhân thịt, ông ngoại sẽ cuốn nem, bà ngoại dùng dao rất kém, ông ngoại luôn giúp bà cắt mọi thứ thành sợi, bà ngoại đi ngâm hạt bóc vỏ, ông ngoại mang đến một chiếc ghế dài ngồi bóc vỏ đậu.

Lịch kịch nồi niêu, xào nấu mỗi ngày. Sự ăn ý trong việc ăn uống hàng ngày là tình cảm đơm hoa kết trái, mãi tồn tại trong những năm tháng sau này.

Không thể phủ nhận rằng cách một người nhìn nhận bữa ăn hằng ngày có lẽ cũng chính là cách anh ta đối xử với bạn. Có người

giống như một tên ăn mày bị bỏ đói lâu ngày, trái tim giả dối trống rỗng, con người khô khan. Trong tình yêu, anh ta chịu sự điều khiển của cơ thể, ham muốn trong lòng làm đảo lộn suy nghĩ tâm tư, chỉ một lòng nghĩ đến việc làm sao hết đói.

Có người coi tình yêu như hành quân đánh trận. Mua cái này nói đắt quá, chọn cái kia chê lãng phí thời gian. Bụng đói chỉ cần ăn no là được, bỏ ra nhiều tâm sức như vậy cũng chỉ lãng phí thời gian mà thôi.

Ăn là bản năng, đồ ăn là niềm vui thú trong đời. Khi bạn chuẩn bị rất nhiều món ngon từ lâu, nhưng đối phương lại chỉ vội vàng nói một câu: "Ăn ít giảm cân, tôi không muốn ăn lắm." Khi bạn vì người ta mà nấu cơm hầm canh bận tối mắt tối mũi nhưng đối phương lại chẳng để tâm gì, chỉ chú ý việc gắp thức ăn, một vài tiếng ợ sau khi ăn xong thật làm bạn mất hứng.

Thói quen ăn uống của nam và nữ cũng là ham muốn lớn nhất của con người, không nghĩ đến điều này cũng thật khó. Hai người yêu nhau có cũng sở thích, cùng chia sẻ món ngon với nhau, cùng an ủi nhau, hai người không cùng sở thích, mỗi người kiếm món mình thích ăn, tự giấu đi những tâm sự trong lòng.

Nếu hai người thật lòng yêu nhau, vậy hãy đặt điện thoại xuống, gấp máy tính lại, hẹn nhau đi ăn. Ăn đến khi bụng no tròn, ăn mãi ăn hoài với nhau.

NHỮNG NGƯỜI NHỚ NHÀ THỰC SỰ NHỚ ĐIỀU GÌ?

< 2 >

Có một nỗi sợ được gọi là "nhớ nhà".

Hai ngày trước khi rời nhà, một tuần sau khi quay lại trường học trở thành những ngày tháng khó khăn nhất trong cuộc đời tôi.

Tôi không nỡ, cũng không muốn đi. Tôi luôn tự hỏi: Những người nhớ nhà, rốt cuộc họ "nhớ" điều gì?

Mấy ngày trước, tôi xem bộ phim Nhật Bản *Tháp Bắc Kinh.* Khi mới xem, tôi đã rơi nước mắt.

Nhân vật chính Công Nha Dã trong phim được xem như đại diện cho hình ảnh một "người đàn ông nhớ nhà". Trong những năm tháng tuổi thơ, anh ấy sống quá phụ thuộc vào mẹ, sau khi lớn lên, anh ta cảm nhận sâu sắc được sự phiền phức, chán ghét và

xấu hổ vì người cha lúc nào cũng quan tâm từng ly từng tí.

Thất nghiệp, nghèo đói, nợ nần, không nhà để về, anh ta mất mười lăm năm cuộc đời nhưng vẫn sống như một đứa trẻ. Khi xòe tay xin tiền, khi có những mối tình lằng nhằng, khi tay cầm hồ sơ xin việc bị từ chối... anh ta đều không thể chịu đựng được mà gọi điện cho mẹ.

Mẹ anh ấy lúc nào cũng hỏi han và than thở: "Tại sao không nỗ lực hơn chút nữa? Không nỗ lực một chút?" Có lẽ tất cả các bà mẹ đều như vậy. Mắng thì mắng, chê thì chê, nhưng cuối cùng họ vẫn sẽ lựa chọn khoan dung và tha thứ.

Giống như mùa xuân Nha Dã rời nhà mười lăm năm trước, người mẹ đưa cho anh một chiếc túi vải nhỏ rồi tiễn anh ta lên đường. Trong túi có đồ lót mới và một hộp cơm thơm phức. Một ngăn có giấu một lá thư ngắn, cạnh lá thư là mười nghìn yên Nhật.

Tôi cũng đã từng như vậy. So với việc khóc lóc hay trầm lặng, điều mà mẹ lo lắng hơn vẫn là tôi có thể sống tự lập, có thể thích nghi với cuộc sống xa xứ hay không.

Mẹ giữ lại những bằng khen của tôi từ hồi tiểu học đến giờ, luôn luôn lau chúng sạch sẽ. Mẹ chăm những hạt giống của tôi, chăm chú thỏ mà tôi đang nuôi thì bỏ quên. Mẹ nhăn mắt đọc từng bài văn thật dài của tôi, nghe những đoạn tin nhắn âm thanh đứt quãng mà tôi gửi, còn lưu trữ lại từng tin nhắn đó.

Hình như, cảm giác an toàn mà tôi có được hoàn toàn không phải vì tôi mạnh mẽ. Ngược lại, nó là sự chấp nhận của bản thân tôi với "sự không hoàn hảo của chính mình".

< 3 >

Tôi không trách người khác, người tôi trách nhất là bố mẹ

Hôm đó, tôi và Tiểu Châu gặp nhau. Cô ấy vì thất tình mà uống không biết bao nhiêu là rượu, chẳng khác gì một con thỏ đỏ mặt, say khướt mặt đỏ. Tôi cứ nghĩ rằng Tiểu Châu sẽ lảm nhảm một câu chuyện dài về trái tim tan nát khi gặp phải một kẻ chẳng ra gì, nhưng ai mà biết được, câu đầu tiên cô ấy nói lại là, "Tôi ghét bố mẹ tôi, thật sự rất ghét."

Câu chuyện hoàn toàn không phức tạp. Đầu tháng trước, Tiểu Châu dẫn chàng trai cô ấy đã qua lại được vài năm về ra mắt nhưng lại bị gia đình phản đối gay gắt. Nói theo cách của mẹ cô ấy

thì, cậu ấy vẻ ngoài bình thường, gia cảnh bình thường thì đừng nói gì đến khả năng gánh vác kinh tế gia đình.

Tiểu Châu từ nhỏ đến lớn luôn sống gò bó, cô ấy làm loạn lên, muốn bỏ nhà đi mặc cho trời long đất lở. Vì vậy, mẹ cô càng giận dữ, đứa con từ nhỏ đến lớn luôn nghe lời, tại sao lại bị một thằng không biết từ đâu chui ra cướp mất.

Là một người mẹ, không thể tránh khỏi việc lo lắng cho con gái mỗi ngày phải ăn mì với dưa muối, lo lắng cho con vì phải nghĩ ngợi chuyện tiền thuê nhà mà mất ăn mất ngủ, càng lo con bị mờ mắt mơ mộng đến cuộc sống mãi sau này.

Khi một đứa con gái muốn nổi loạn gặp phải người mẹ từng trải, một người từng bước cấm đoán ngăn cản, một người nhất quyết không nghe, những lời nói kích động được nói ra từng ngày, từng ngày.

Sau đó, vì thật sự quá tức giận nên mẹ cô ấy lập tức yêu cầu cô ấy chia tay. Tiểu Châu dù có cầu xin như thế nào cũng vô dụng, chỉ còn cách gật đầu, giả vờ thỏa hiệp. Vài tuần qua đi, người bạn trai đó không đến tìm Tiểu Châu. Nghe bạn bè nói, cậu ta đổi công việc khác, tìm được niềm vui mới và chuyển nhà mới.

"Nếu không phải bố mẹ tôi, tôi và anh ấy có đi đến kết cục này không? Nhìn bộ dạng tôi bây giờ có khác gì con ma không, có thể trách ai chứ?" Tiểu Châu khổ não tâm sự, cô ấy không trách người khác, người cô ấy trách nhất là bố mẹ.

< 6 >

Đừng biến cảm xúc nhất thời của bản thân trở thành cách giải quyết vấn đề.

Nghe xong câu chuyện của Tiểu Châu, tôi bất chợt không biết nói gì. Là một người ngoài cuộc, tôi không muốn phân tích đánh giá ai đúng ai sai trong câu chuyện tình cảm này. Chỉ là phía sau câu chuyện của cô ấy và bố mẹ ẩn giấu một vấn đề mà nhiều người muốn bé tránh: Làm sao để bố mẹ và con cái có thể hiểu nhau? Hai thế hệ là hai thế giới khác biệt. Nếu bố mẹ có thể nghĩ thoáng mọi chuyện thì cuộc sống của con cái sẽ nhẹ nhàng, thoải mái hơn, nhưng nếu họ khăng khăng bảo thủ trong suy nghĩ của mình thì con cái sẽ không tránh khỏi những ngày khó khăn, giông bão.

Nếu như nhẩm tính, thì cuộc đời bố mẹ có ba điều họ lo lắng nhất là tình yêu hôn nhân, công việc và cách sống của con cái.

Trong chuyện tình cảm, bố mẹ luôn cho rằng con cái sớm ổn định gia đình là chuyện tốt, người phù hợp nhất chính là người môn đăng hộ đối. Trong công việc, bố mẹ luôn nghĩ rằng con cái nên chọn những công việc "ổn định, đáng tin và được trọng vọng", bớt chơi bời nhảy việc.

Không một chuyện nào thiếu đi sự lo lắng, can thiệp từ các bậc phụ huynh.

"Bố mẹ đều vì muốn tốt cho con, con có phải muốn chọc tức bố mẹ mới vừa lòng không?"

"Nếu con cứ tiếp tục như vậy, không khác gì sướng mà không biết hưởng."

"Vài năm nữa thấy bản thân thiệt thòi khổ sở rồi thì đừng có về đây mà khóc lóc."

Trong ấn tượng của tôi, mỗi lần tôi và người lớn cãi nhau đều không phải để giải quyết vấn đề mà chỉ là để tìm cách bộc lộ cảm xúc của bản thân.

Nhưng thứ ảnh hưởng đến chuyện thấu hiểu nhau mãi mãi vẫn là vấn đề giao tiếp, tâm sự với nhau. Có phải hai người đứng ở vị trí của đối phương, nhưng lại hiếm khi suy nghĩ đến ngôn từ, cách thức mà hai người nói chuyện với nhau? Thời điểm và địa điểm nói chuyện có phù hợp hay không?

MỐI QUAN HỆ GIỮA NGƯỜI VỚI NGƯỜI

Những cuộc "tranh luận" vô nghĩa, thắng thì không cam tâm, thua thì thấy khó chịu. Khi hai người lựa chọn cãi vã, chiến tranh lạnh, chửi bới để chống đối nhau thì có một kết cục, bố mẹ mắng mỏ con cái trẻ con, mù quáng, không biết trời cao đất dày; con cái căm ghét sự cứng nhắc, theo đuổi công danh lợi lộc và quản lý nghiêm ngặt của bố mẹ.

< 1 >

Muốn ăn ở không mất tiền thì phải chấp nhận cuộc sống bị quản lý

Những người từng gặp tôi và mẹ tôi đều nói hai chúng tôi chẳng khác nào những người bạn tri kỷ.

Thật ra không hẳn như vậy. Một khoảng thời gian dài trước đó, mối quan hệ của hai mẹ con tôi rơi vào bế tắc giống như đoàn tàu đang chạy trên đường ray đột nhiên dừng lại, tiếng chim hót nhỏ dần, đường ray có chút rung lắc, nhưng lại không biết vấn đề thật sự nằm ở đâu.

Nhiều lần, hai mẹ con tôi cứ hễ nói chuyện với nhau là cãi nhau. Mẹ tôi mắng tôi là kẻ không có lương tâm, tôi trách mẹ tôi sống quá tùy hứng. Mẹ che mặt khóc nức nở, tôi cũng vì vậy mà đau lòng. Tôi thật sự không biết, mẹ là người kiêu ngạo, trái tim mỏng manh nhưng trọng mặt mũi.

Người phụ nữ đang dần dần có tuổi ấy chỉ là muốn có cảm giác được trở nên quan trọng, được quan tâm, được có thêm cảm giác bản thân đang tồn tại. Nhưng tôi vẫn chỉ là "kẻ vô tâm" ích kỷ và lạnh lùng.

Miệng lúc nào cũng thể hiện khao khát của bản thân nhưng lại không có đủ sức mạnh để làm điều đó, muốn một mình xách balo lên đi du lịch nhưng lại không có khả năng tự lo liệu cho bản thân, vừa nhớ hơi ấm gia đình vừa chê bai sự hà khắc ở đó.

Nói thật, cuộc sống của tôi chẳng khác nào một mớ bòng bong, làm sao tôi có thể mong mẹ tôi có thể thấu hiểu, có thể tôn trọng và không quản lý tôi chứ? Tôi càng cảm nhận được tất cả những sự tốt đẹp của việc sống cùng nhau, ăn cùng bữa mà chẳng phải bỏ ra đồng nào thì tôi càng không có tư cách để than phiền mẹ tôi nhiều lời.

Sau đó, cũng xem như tôi đã hiểu ra: Đừng cố gắng thay đổi suy nghĩ của bố mẹ, có ai dễ dàng chấp nhận những quan điểm sống khác lạ không? Thứ quan trọng hơn là bạn cần phải thể hiện bằng hành động.

Thật ra, cách tốt nhất để hiểu nhau là dùng "sự độc lập" và "năng lực" của bản thân để tâm sự với bố mẹ. Chứ không phải là cáu gắt để rồi nhìn nhau lại thấy ghét nhau thêm.

< 2 >

Dốc bầu tâm sự không bằng lắng nghe, che giấu bản thân không bằng chia sẻ

Bộ phim *Bạch Lộc Nguyên* khiến tôi rơi nước mắt.

Lúc đó, Bạch Linh kiên quyết muốn vào thành đi học, sau khi cúi

lạy cha mẹ thì cô lên đường. Đứng ở cổng trường, cô chỉ muốn ngay lập tức đi vào trong trường. Bạch Gia Hiên giữ cô lại, quay người lấy ra một túi bạc trắng từ trong cái giỏ trên xe ngựa. Anh ta đưa cho Bạch Liên rồi căn dặn: "Đừng để bản thân bị đói".

Nghĩ đến mấy năm đại học của mình, trí nhớ của mẹ tôi không còn được như ngày trước, có tin nhắn, kỳ học nào mẹ tôi cũng gửi cho tôi một lần: "Mẹ không mong con thường xuyên về nhà, chỉ mong con có thể ở gần mẹ, để mẹ già đi cũng có thể nhìn thấy con."

Tôi quen dần với những câu chuyện lặp đi lặp lại của mẹ, nghe mẹ than phiền hai ba tiếng về những năm tháng đã qua, từ một cô bé nổi loạn thành một thiếu nữ, từ chuyện yêu đương, đến chuyện tôi ra đời, thi công chức, đến những chuyện mệt mỏi vất vả những năm gần đây.

Mấy năm gần đây, tôi thường hay khen mẹ, thương mẹ nấu ăn vất vả, khen cơm nhà ngon, khi mẹ tôi gọi tôi, nghiêm mặt lại, tôi nghe thấy liền lên tiếng ngay. Thật ra, bố mẹ không quá cứng nhắc hay dập khuôn như trong tưởng tượng của chúng ta, họ dù sao cũng đã từng là những người trẻ.Bạn có thể thử làm bạn với bố mẹ, trêu đùa, tâm sự, tán gẫu những câu chuyện vui trong cuộc sống, có thể cùng nhau chia sẻ sở thích của bản thân, khiến bố mẹ cảm thấy bản thân trẻ trung hơn. Giống như bình thường, bạn dạy mẹ làm những biểu cảm khác nhau, gợi ý cho mẹ những bộ phim đang nổi tiếng, cùng mẹ tham gia những lớp yoga, đưa mẹ đi ngắm núi cao biển rộng hay tản bộ vào buổi tối.

Thời gian khiến tôi hiểu thêm rằng bản thân nên có thêm sự chấp nhận và tha thứ.

Những đứa con trưởng thành, thay đổi cũng nhiều hơn trước nhưng mẹ vẫn mãi là người mẹ dễ thương, thỉnh thoảng lại làm rơi tiền, rồi bị tôi bỏ lại phía sau... Tôi có thể chậm lại để đợi mẹ không?

Mong muốn bản thân hai mươi năm trước có thể thật "vô tư" để thấu hiểu những "lo lắng" của bố mẹ hai mươi năm sau. Đừng quên rằng, tình yêu họ dành cho bạn, thứ cho đi là kẹo ngọt, thứ đáp lại là tấm lòng, là trái tim. Vì thế, bạn càng nên trân trọng.

Phần 5

Ta chỉ có một đời để sống, hãy sống thoải mái hết lòng

Chúng ta chỉ có một đời để sống, đừng vì phải sống mà sống, nếu được, hãy sống thật thoải mái và hết lòng.

VIỆC BẠN SỐNG KHÔNG TỐT KHÔNG LIÊN QUAN ĐẾN VẺ NGOÀI

< 1 >

Bạn thân của tôi, Tây Đồ, là một cô gái mập mạp.

Trước lúc mười tám tuổi, cô ấy nói bản thân nhìn không khác gì một cục thịt, mặt to chân ngắn, người vuông, mặt tròn khiến cho hai mắt kéo lại gần nhau. Cô ấy không thích chụp ảnh, luôn né tránh máy ảnh. Mỗi lần giơ máy ảnh lên, nhìn cô ấy không khác gì phải vật lộn chiến đấu với nó cả.

“Này, nếu như cậu gầy hơn một chút thì còn tạm chấp nhận được.”

Tự ti là một con dao sắc nhọn đặt trên vai một người nhưng lại đâm sâu vào tận trái tim.

Bởi vì một câu nói đùa qua quýt của một bạn nam mình thầm thích, Tây Đồ đã thử nhịn ăn bảy ngày liền. Vất vả nhịn ăn trong hơn nửa năm, cũng coi như có thể đưa cân nặng của bản thân về hai con số.

Nhưng chẳng biết vì sao, gầy cũng đã gầy rồi, nhưng bạn nam ấy

vẫn không chịu mở lòng với cô. Tây Đồ không hề cảm thấy vui vẻ. Những tháng ngày ảm đạm u tối của cô cũng chẳng dễ dàng hay thoải mái hơn trước là bao.

Có lần, tôi và cô ấy đi qua một tiệm báo. Trên bìa tạp chí là hình ảnh một cô gái có chút mập mạp nhưng đang cười rất tươi, tay cầm chiếc kem que, bên cạnh có kèm một dòng chữ: "Mập mạp một chút cũng đừng lo lắng, Dương Quý phi vóc dáng như vậy cũng đã khiến Đường Minh Hoàng say mê."

Tây Đồ cúi xuống nhìn lại chính mình rồi òa khóc. Đúng vậy, cô ấy đã trở nên xinh đẹp, nhưng không biết từ bao giờ bản thân cô ấy, tâm trạng của cô ấy bị kiểm soát bởi hai từ "giảm cân". Cứ nghĩ rằng gầy rồi sẽ có được mọi thứ, ăn thêm vài thanh kẹo cay, phạt bản thân chạy thêm vài vòng, uống thêm vài ngụm trà sữa, thì chỉ muốn lập tức nôn hết ra.

"Tôi sống không tốt bởi vì tôi không xinh đẹp." Bởi vì quá quan tâm đến cân nặng của bản thân, cô ấy suốt một thời gian dài sống trong sự giày vò luẩn quẩn của việc "ăn uống điều độ, ghét bỏ đồ ăn rồi lại ăn uống điên cuồng", càng lún sâu vào đầm lầy không có cách gì cứu giúp, càng muốn khống chế vóc dáng của bản thân, bạn sẽ càng cảm thấy cuộc sống này thật tồi tệ.

< 2 >

Trong những cô gái mà tôi quen biết, không thiếu những cô gái giống Tây Đồ.

Họ đều cho rằng muốn xinh đẹp thì cần mặt V-line, mông cong, đem câu khẩu hiệu "hoặc là gầy, hoặc là chết" cài đặt làm màn hình mở khóa điện thoại. Lúc nào mở miệng cũng nói mấy từ: eo con kiến, cơ bụng, người theo đuổi chủ nghĩa ăn chay, gầy trơ xương.

Cũng có những người, họ đem những điểm tốt điểm xấu trong dáng vóc của bản thân để đánh giá giá trị của chính mình.

"Tôi muốn nhanh chóng gầy đi. Như vậy người yêu cũ sẽ phải hối hận."

"Nếu như tôi xinh hơn một chút, có lẽ tôi sẽ không gặp nhiều chuyện không may như thế."

Không chỉ một lần, tôi nhận được rất nhiều tin nhắn kiểu như vậy.

Hai người chia tay, lúc nào cũng tự trách bản thân eo to chân thô, không lọt vào mắt đối phương, tìm việc thất bại, đều trách những nhà tuyển dụng coi trọng ngoại hình, chỉ ưu tiên lựa chọn những người có ngoại hình.

Nhưng bạn thật sự nghĩ rằng, người đó không thích bạn chỉ vì bạn mắt một mí hay mũi tẹt sao? Công ty không chọn bạn vì bạn vừa thấp vừa béo sao?

Họ kén chọn đâu chỉ phải vì ngoại hình của bạn? Trong hàng trăm nghìn cách từ chối người khác, coi thường cân nặng của họ là cách không tốn sức lực nhất, còn trong hàng trăm nghìn con đường thay đổi bản thân thì mong chờ cách sự ủng hộ của người khác là cách không có hy vọng nhất.

Trong cuộc sống này, tôi ủng hộ những cô gái theo đuổi cái đẹp, nhưng luôn hoài nghi sự hạn hẹp trong nhận thức của bản thân. Bạn đã trả một cái giá rất đắt để theo đuổi vẻ đẹp gầy xác xơ vì sự thành kiến của người khác mà chịu đựng những nỗi khổ vô hình, nhưng lại không biết rằng tình yêu và sự nghiệp hoàn toàn không liên quan gì đến thân phận hay vóc dáng của bạn.

Mối quan hệ tốt không phải là những quan niệm áp đặt, cũng không phải những lời nói nịnh bợ hay độc ác. Những người nắm thóp cân nặng của bạn, ở sau lưng bạn chê cười, ghét bỏ bạn, mối quan hệ rạn nứt cũng được mà bỏ đi cũng chẳng sao.

< 3 >

Chẳng biết từ khi nào, "nỗi lo sợ về vóc dáng" trở thành căn bệnh chung của toàn xã hội.

"Kiểm soát được cân nặng của bản thân, bạn có thể kiểm soát cuộc đời của chính mình." Những người không biết giữ mồm giữ miệng bạn còn mong anh ta làm được gì?

Những câu nói nổi tiếng đó giống hệt với trò chơi đố chữ khéo léo mà vẫn có những điểm sơ hở.

Thứ khiến chúng trở nên nổi tiếng hoàn toàn không phải là logic trong đó mà là nó hướng đến đúng nỗi niềm của rất nhiều người. Đó là sự tự ti và cảm giác không an toàn trong sâu thẳm trái tim mỗi người.

Bởi vì quá tự ti vào bản thân nên chỉ chăm chăm theo đuổi cái đẹp theo trào lưu, tìm kiếm sự thừa nhận của xã hội bên ngoài; bởi vì

thiếu ý thức về giá trị nên cảm giác bất an cứ xâm chiếm tâm hồn, khống chế cuộc đời bạn.

Hiểu lầm lớn nhất trong cuộc sống chính là con người cứ cố gắng suy tính, gầy dựng hay tuân theo một tiêu chuẩn nhất định trong một thế giới thay đổi từng phút từng giây.

Bởi vì một số cơ duyên, năm năm gần đây, tôi tiếp xúc với rất nhiều người gặp vấn đề với việc ăn uống, trong đó có một em gái bị mắc bệnh chán ăn, sợ béo nghiêm trọng, chịu đựng sự đau khổ trong nỗi lo sợ về vóc dáng. Cô bé đã sống chung với căn bệnh ấy mấy năm liền.

Cho dù chỉ còn ba mươi đến ba lăm cân, nhưng cô bé vẫn có cảm giác tủi hờn xấu hổ mạnh mẽ. Việc không hài lòng hoàn toàn không phải do vấn đề của chuyện béo gầy, mà là vấn đề của hiện thực cuộc sống và bản thân. Cân nặng hay vẻ ngoài thật ra chính là thể hiện sự đánh giá thấp giá trị và không thừa nhận chính mình trong sâu thẳm con người.

Tôi thương thay cho họ, nhưng cũng không thể phủ nhận rằng "làm bản thân vui vẻ khiến cho trạng thái tâm lý tinh thần và sức khỏe đạt được sự cân bằng" và "đánh đổi sự thừa nhận, ép buộc bản thân gầy giống như vẻ đẹp trào lưu ngoài kia" về cơ bản là hai chuyện hoàn toàn khác nhau.

Có lúc, chúng ta không phải vì muốn xinh đẹp tự tin mà chỉ vì muốn chạy trốn vấn đề nên vứt bỏ mọi thứ. Giày vò bản thân, thay đổi vẻ ngoài chẳng phải chính là một cách trút bỏ sự không hài lòng với cảm xúc của chính mình hay sao?

Chỉ có điều, bạn kiểm soát vóc dáng quá mức ngược lại sẽ khiến mình mất kiểm soát với cuộc sống hiện tại. Bạn không thể sống hòa hợp với chính mình, những ngày sau này sao có thể sống bình yên? Trước những căn bệnh cả về thể chất và tinh thần, bạn không cần những đạo đức kỷ luật hay những bài viết "hạt giống tâm hồn" rẻ tiền. Nhưng đừng quên rằng, bạn đang trải qua cuộc sống của bạn, bạn đang sống cuộc đời của chính bạn.

Bạn có thể sống thoải mái một cách có kiểm soát, bạn có thể yêu chiều bản thân ở những giới hạn vừa phải, cũng có thể vui vẻ chấp nhận những người xung quanh, cười nói: "Mập một chút cũng tốt mà!"

Bài viết này dành tặng những người luôn sống trong lo lắng về vóc dáng bản thân. Chẳng có cuộc đời của bất kỳ ai lại được định

nghĩa bởi chuyện béo hay gầy. Vóc dáng, sự xinh đẹp chỉ là một lọ thuốc. Thuốc tốt hay không, có chữa khỏi bệnh hay không do lòng bạn quyết định.

Một người tốt đẹp như bạn đừng gầy trong ánh mắt người khác nhưng lại chật vật khổ sở trong suy nghĩ của chính mình.

TRÊN ĐỜI NÀY LÀM GÌ CÓ ĐƯỜNG TẮT

< 1 >

Tất cả những hành động đi đường tắt đến cuối cùng vẫn được chứng minh rằng đó mãi mãi chỉ là đường vòng. Ví dụ như việc giảm cân nhịn ăn.

Không biết từ khi nào, "bạn gầy rồi" dần dần trở thành câu nói nịnh nọt các cô gái được yêu thích nhất, vô tình trở thành một trong ba câu hỏi thăm phổ biến nhất năm.

Vì ba từ ấy, biết bao cô gái coi việc nhịn ăn là chuyện quan trọng đáng lưu tâm, không ăn cơm, chăm chỉ uống nước trở thành hai vấn đề cơ bản cần để ý, ngập ngừng một chút rồi bắt đầu hành trình giữ dáng.

Những thiếu nữ "có ý chí" đều dựa vào niềm tin không sợ trời không sợ đất rằng "kiểm soát cân nặng là có thể kiểm soát cuộc đời", hôm nay không ăn đồ ngọt, ngày mai vứt bỏ đồ ăn vặt, ngày khác hít không khí sống qua ngày. Hoặc là hành hạ bản thân đến gầy gò ốm yếu xanh xao nhợt nhạt, hoặc là trở thành người thi thoảng lại chán ăn, sợ ăn.

"Tôi muốn trở thành người trắng trẻo, mảnh mai, xinh đẹp trong thời gian nhanh nhất" trở thành hành trình mà bao cô gái theo đuổi, là niềm tin bất di bất dịch trên chặng đường tìm kiếm đỉnh cao của cái đẹp.

Đương nhiên, vào thời điểm cân nặng giảm đi, họ cũng có những "gánh nặng của sự thoải mái, ung dung". Chẳng hạn như lật sách ra cả nửa ngày rồi nhưng vẫn như lơ lửng trên chín tầng mây, chẳng nhớ nổi một chữ, một vài chuyện nhỏ nhặt đã khiến bản thân thấy lo lắng sợ hãi...

Vì một con đường tắt mang tên "mảnh mai", những cô gái có ý chí nhẫn tâm phớt lờ bao lần cơ thể lên tiếng, cũng nói lời từ biệt với chính mình của quá khứ, với con người thích đồ ăn, yêu sự khỏe mạnh, yêu cuộc sống.

Tuy nhiên, trong cuộc sống, làm gì có điều gì nhanh chóng đạt được kết quả? Những con đường bạn đi ngày trước cũng đều dần dần trở thành những con đường vòng của hiện tại và tương lai.

Những cô gái điên cuồng nhịn ăn lại không biết rằng cân bằng thu chi của bản thân luôn luôn đối diện với những phản ứng chậm chạp sau khi đại não bị thiếu năng lượng và việc bản thân điên cuồng đáp trả chuyện bản thân ăn uống vô độ. Nhưng đáng sợ hơn là tính kỷ luật của bản thân ngày qua ngày sẽ dần mất đi.

Con đường tắt mà bạn từng nghĩ sẽ khiến mình trở nên xinh đẹp, không biết từ khi nào trở thành hòn đá cản đường cuộc sống bạn. Trên bề mặt viên đá sớm đã bị liều thuốc độc trộn lẫn giữa sự tự ti, ham hư vinh và nhạy cảm, cuốn thành từng khối từng vòng.

< 2 >

Chẳng biết từ khi nào, "học tập trong từng khoảng thời gian" trở thành con đường nhanh nhất cải thiện vẻ đẹp của bản thân, là liều thuốc cổ vũ và thúc đẩy bản thân mỗi ngày.

Trong hầm đi bộ hay trong toa hành khách kín như bưng... luôn có những người đeo tai nghe đủ màu sắc, nghe đủ các thể loại khóa học, nhớ đủ kiểu các kiến thức hay nội dung cần quan tâm. Nếu tình cờ gặp người quen, họ đi qua ngồi tán chuyện, chỉ có thể vẫy tay chào, nhíu mày, nói một câu: "Tôi đang dùng thời gian còn trống của bản thân để học tập, bạn đợi chút."

Tuy nhiên, đa số những khoảng thời gian trống đó không phải là dồn lại có được, mà là vội vã gấp rút có được. Vậy vừa hợp ý tôi "học trong thời gian trống" là bởi vì nó có thể cho tôi những kiến thức và nguồn thông tin tập trung nhất trong khoảng thời gian ngắn nhất.

Ban đầu, chỉ vì muốn lấp đầy những lỗ hổng trong tư duy của bản thân mà tìm hiểu những tài liệu liên quan đến A. Không ngờ, bên này vừa bị những thứ B dọa đau mắt, được một chút lại bị những cuốn vào mớ kiến thức C bên kia.

Sau này, tôi mới chợt nhận ra rằng, trong tư duy của bản thân có những ngăn kéo cần để trống thì nên để trống. Những thông tin B và kiến thức C mà tôi chỉ xem qua rồi quên bỗng chốc trở thành những thứ thu hút sự chú ý của tôi.

Có lúc, tôi cố gắng "tích lũy" những thứ không cần thiết, thoải mái chấp nhận mọi tư liệu và các cơ hội xuất hiện xung quanh cuộc

sống của bản thân. Cứ tưởng rằng, làm như vậy tôi sẽ đến gần hơn với mục tiêu của mình, cứ nghĩ rằng chỉ cần kiên trì học tập, gò ép bản thân một chút là tôi sẽ có thể khám phá ra những năng lực vô hạn của chính mình.

Tối qua lên kế hoạch ngày mai đến thư viện tự học hai tiếng. Nhưng vì sáng nay đã tải một số bài luận văn ở trên lớp, bữa trưa vừa ăn vừa đọc những bài luận dài dằng dặc, bản thân cảm thấy hài lòng với những gì mình làm nên tự cho rằng bản thân đã hoàn thành mục tiêu tự học hôm nay.

Tối qua nghĩ ngày mai phải lọc và sắp xếp thư mục lưu trữ, ngày kia phải phân loại sổ ghi chép theo hình ảnh, nhưng bản thân lại nhớ rõ ràng mọi thứ, nên không có chút hứng thứ lật ra xem lại từng trang từng chữ.

Những lầm tưởng rằng bản thân đã quên sạch những kiến thức vụn vặt đó không những không tiếp thêm năng lượng mà ngược lại còn làm tôi mất đi sự tò mò và cảm giác mới mẻ khi tìm tòi tri thức, động lực để hành động cũng không còn mạnh mẽ như trước đây.

Dần dần, kiểu học tưởng chừng hiệu quả nhanh chóng này lại từng chút một đi ngược lại nguyện vọng "lợi dụng thời gian rảnh, tích lũy thêm kiến thức" của tôi. Nó trở thành con đường vòng, một cái hố sâu chỉ để tôi hệ thống lại tư duy của mình.

Tôi quên mất rằng, những món đồ khô đóng gói chỉ được dùng để làm nguyên liệu, nếu muốn làm một bàn ăn thì nhiêu đó chưa đủ. Kiến thức không có điểm dừng, và hệ thống kiến thức cũng vậy. Đối với một chuyện gì đó, đa số chúng ta chỉ dừng lại ở biểu hiện bên ngoài rằng: "Ý nghĩa của nó là gì?". Hiếm có ai chủ động tìm hiểu ý nghĩa ẩn giấu bên trong rằng tại sao lại như vậy, hay làm như thế nào. Cho dù là sự cách biệt điểm số thời đi học, hay sự khác biệt góc nhìn cuộc sống sau khi ra trường, khoảng cách giữa người với người cũng bắt đầu được phân chia trên hành trình mà chúng ta gọi là "đường tắt".

Bạn ngồi khóc than kể khổ, anh ta lẳng lặng vượt qua, bạn tự mình vui mừng vì hoàn thành công việc sớm, anh ta vẫn ngồi băn khoăn xem ngày mai sẽ bận đến đâu, bạn nghĩ đủ mọi cách đối phó, anh ta thì cố gắng lắng nghe ý kiến mọi người cải thiện bản thân.

Từng ngày trôi qua, từng năm qua đi, chúng ta cứ chầm chậm

trưởng thành như thế, khoảng cách cũng được sinh ra. Cuối cùng đến một ngày, bạn đi trên con đường tắt, anh ta đi trên con đường thẳng ban đầu, từ chuyện thái độ học tập tốt hay xấu, hai bạn giờ đây so bì nhau ở khả năng tập trung, năng lực tư duy và năng lực tổng hợp.

Những thanh niên vẫn ngồi mơ mộng, cười trừ nghĩ rằng "điểm cao xuất phát từ việc đọc sách, ít làm đề ít thi cử tâm trạng sẽ tốt hơn" cũng dần dần trở thành những ông chú tay xách cặp da trong hầm đi bộ hay trong toa tàu điện ngầm, thích cầm điện thoại học những kiến thức vụn vặt, đọc những thông tin lẻ tẻ…

Vì vậy, trên thế giới này chắc có cách gì nhanh chóng thành công hết. Đường còn dài, chúng ta hãy từ từ bước đi.

ÁM ẢNH LỰA CHỌN CHẲNG QUA LÀ BẠN VỪA LƯỜI VỪA THAM

< 1 >

Đừng giả vờ nữa! Bạn chỉ muốn lướt qua thôi.

Em họ của tôi là một đứa trẻ rất hay băn khoăn, lo lắng.

Tôi và em ấy cùng đi ăn cơm. Nhận thực đơn của cửa hàng, em ấy xem từ đầu đến cuối, nhăn mày nhăn mặt trông bộ dạng cực kỳ khổ sở. Hai mươi phút sau mới ngập ngừng nói với tôi: "Chị, hay là chị chọn giúp em một món đi."

Nắm tay em ấy đi dạo trên đường, chưa được một trăm mét, em ấy nói mình chưa làm bài tập, phải lập tức về nhà làm, đến dưới tầng em ấy lại chê chỗ này bí bách, nhất định kéo tôi đi ra ngoài.

Tháng trước, em ấy cãi nhau với gia đình, nằng nặc đòi bỏ nhà ra đi, chưa đầy năm phút sau, em ấy đã nhắn tin WeChat, gọi điện thoại cho tôi liên tục.

"Trời ơi, chị nói xem, rốt cuộc em thi nghiên cứu sinh hay đi làm thì tốt hơn?"

"Chọn cái nào bớt phiền phức hơn?"

"Bố em nói những trường nổi tiếng là nơi giúp em dễ dàng tìm kiếm công danh sự nghiệp. Mẹ em lại bảo sớm đi làm sớm tích lũy

kinh nghiệm. Hay là chị cũng giúp em suy nghĩ xem sao?"

Tôi có chút lặng người, hỏi em ấy: "Vậy em thì sao? Em thích công việc gì? Muốn sống cuộc sống như thế nào?"

Em họ tôi im lặng rồi đáp: "Em… em cũng không biết nữa."

"Vậy em tính như thế nào? Em đợi mọi người thay em suy tính, thay em quyết định sao?"

"Còn có thể như thế nào được ạ. Cứ như vậy đi, ai bảo em bị chứng ám ảnh lựa chọn chứ."

Trong khoảnh khắc ấy, suýt chút nữa tôi rơi mất chiếc điện thoại cầm trong tay. Con bé ngốc nghếch ấy trông có vẻ đang vô cùng khó xử nhưng thực ra lại đang thờ ơ, không để ý đến chuyện đó. Em ấy mơ hồ hoang mang, vừa không nghĩ kỹ con đường sau này phải đi, vừa không bằng lòng chấp nhận sự vất vả của hiện tại.

Bởi vì không có ý kiến của riêng mình, không muốn bản thân phải chịu trách nhiệm, em ấy chỉ còn cách hỏi ý kiến mọi người, rồi cố gắng tìm cách chứng minh điều đó. Đến sau này, quyền lựa chọn cũng đưa cho người khác, thẳng thừng cho rằng mọi người nói như thế nào là như thế. "Tùy thôi", "sao cũng được", "nghe cậu", "tôi không biết"…

Trong mắt những người ám ảnh với việc lựa chọn, mọi thời điểm của cuộc sống đều nằm trong tình cảnh "ẩn số", đầy những điều không chắc chắn, không rõ ràng, không hiểu hết. Cảm giác chẳng khác gì bị âm hồn đeo bám cả. Rõ ràng biết rằng nó quanh quẩn gần mình, nhưng lại chỉ có thể nhằm mắt làm ngơ như một kẻ điếc.

Chuyên ngành của tôi là tài chính, nhưng tôi yêu thích thiết kế, nếu tôi từ bỏ việc làm kế toán, mọi người có cười nhạo, có nói rằng tôi làm việc không chuyên nghiệp không?

Nhà hàng tôi đặt, nếu mọi người không thích ăn thì phải làm sao? Tham gia những buổi gặp gỡ mà tôi không biết rõ chương trình, tôi nên giảm cân trước hay nên học trang điểm trước?

Nghĩ thôi cũng thấy thật đáng thương.

Đương nhiên có một số người gặp phải "chứng ám ảnh lo sợ lựa chọn", nói dễ nghe một chút là khôn khéo; làm việc thận trọng, nói khó nghe hơn một chút thì là bản thân tham lam, là tham vọng. Là bạn chờ đợi quá nhiều những sựa lựa chọn "hoàn hảo vô nghĩa".

Khi học cấp hai, tôi từng được nghe một câu chuyện. Chuyện kể rằng ở nước Tề có một thiếu nữ, bởi vì xinh đẹp hơn người nên được hai thanh niên theo đuổi cùng lúc. Nhưng đáng tiếc là chàng trai nhà ở phía Đông tuy là con nhà giàu có nhưng vẻ ngoài lại không được ưa nhìn, chàng trai nhà ở phía Tây tuy là thanh niên điển trai nhưng trong người lại không có một đồng.

Lo lắng người con gái xinh đẹp ấy không biết lựa chọn như thế nào, mọi người bèn đưa ra gợi ý, chi bằng để cô ấy dùng cánh tay mình đưa ra lựa chọn, nếu là tay trái thì nghĩa là cô ấy chọn chàng trai nhà ở phía Đông, tay phải đưa ra tức là chọn chàng trai nhà ở phía Tây. Băn khoăn hồi lâu, cô gái chầm chầm đưa hai tay ra. Cười nói: "Sau này, tôi muốn ăn cơm ở nhà phía Đông và sống ở nhà phía Tây."

Thực tế, câu chuyện "ăn đông ở tây" đến nay không phải là ít. Có lúc, sự khó khăn trong việc lựa chọn không nằm ở con đường bạn chọn, mà nằm ở lòng tham của bạn. Trong những năm tháng đẹp nhất của tuổi trẻ, sự tham lam trong chúng ta rất dễ khiến mọi lựa chọn trong cuộc sống trở thành những câu hỏi.

Muốn từ bỏ một công việc chẳng ra gì nhưng lại sợ bản thân mất đi cuộc sống ổn định; muốn nói lời từ biệt với mối tình đau khổ giày vò nhau nhưng lại sợ không gặp được đúng người; muốn mua quần áo giảm giá nhưng lại chê kiểu dáng và trải nghiệm khi sử dụng không bằng quần áo hàng hiệu đắt tiền...

Thế là, chúng ta than thở rằng, "Thật là khó nghĩ, nếu mà có một con đường chiếu cố chúng ta thì tốt biết bao!", "Nếu như lựa chọn khó khăn như thế, hay là tôi không lựa chọn nữa?", "Thật chỉ muốn lựa chọn cuối cùng này, bắt buộc là hạn mức lớn nhất, lý tưởng nhất.". Như vậy, chúng ta có thể khổ trước sướng sau, không buồn phiền, bỏ qua được tất cả những ẩn số và khó khăn.

Nhưng làm gì có lựa chọn nào vẹn cả đôi đường, làm gì có cuộc đời nào phẳng lặng yên bình. Những người mất đi sự cân bằng trong cảm xúc, cho dù lựa chọn cái gì cũng cảm thấy không cam lòng, cho dù sống như thế nào cũng than phiền uổng phí, nhưng ngoảnh đầu nhìn lại cũng chỉ còn lại sự hối hận mà thôi.

Đừng trốn tránh nữa! Là bạn lựa chọn nhắm mắt làm ngơ.

Giống như Diệc Thu từng nói trong *Hoa Giải Ngữ*: "Bất cứ điều gì trên đời đều có cái giá của nó. Một người chỉ có thể đưa ra lựa chọn tốt nhất với anh ta vào thời điểm đó, cho dù đúng hay sai, bạn cũng không cần phải giải thích với bất kỳ ai."

Tất cả những lý lẽ "hạt giống tâm hồn" mà không đem đến cho bạn những giải pháp đều chỉ là bày trò. Nhiều lúc, lựa chọn giống như làm bài kiểm tra. Không làm được thì bỏ qua, làm câu tiếp theo. Sau đó nhìn lại, hoàn thành nốt hoặc xóa đi sửa lại.

Nếu như tay chân bạn run rẩy không đưa ra được lựa chọn, tôi nghĩ rằng, ít nhất bạn cũng có thể làm những chuyện dưới đây:

Đừng hỏi người khác, hãy hỏi lòng mình.

Điều quan trọng nhất là bạn phải hiểu rõ những yêu cầu của bản thân, biết hoạch định cho cuộc sống của chính mình. Sau đó, tự mình suy nghĩ, tự mình phán đoán, tự mình đưa ra lựa chọn. Có lẽ, bạn sẽ chẳng thể nào biết được bước tiếp theo, bước tiếp theo nữa là gì, nhưng ít nhất bạn có thể đưa ra được những ưu tiên khi lựa chọn, đưa ra được những giới hạn nhất định không được phá vỡ, hiểu rõ bản thân phù hợp với cái gì, không phù hợp với cái gì.

Cái được xem là hoàn hảo, cuối cùng cũng chỉ là một sự lừa dối.

Bất kỳ sự lựa chọn nào cũng đều có những sự đánh đổi phía sau. Những người luôn bị lo lắng âu sầu, lo được lo mất thường hay rơi vào một vòng xoáy kỳ lạ. Đó là sợ hãi cuộc đời như một ván cờ, đi sai một bước, "cơ đồ tan hoang".

Tuy vậy, cuộc sống này vốn không có những tiêu chuẩn, lựa chọn càng không có đúng sai, ý thức về giá trị cũng thay đổi từng ngày. Việc quyết định hướng đi của cuộc đời vốn không phải là câu chuyện của sự lựa chọn mà là câu chuyện của tâm lý sau sự lựa chọn đó.

Nếu bạn sống tích cực, thi nghiên cứu sinh hay đi làm đều được, nếu bạn sống tiêu cực thì thi nghiên cứu sinh hay đi làm đều không ổn.

Cuối cùng, một quyết định sẽ kéo theo một quyết định khác, một sự tình cờ sẽ bắt gặp một sự tình cờ khác, và bạn sẽ chẳng thể nào

quay lại được. Với tôi, hối tiếc còn đáng sợ hơn hối hận rất nhiều. Việc trước đó chưa làm, việc sau đó lại làm sai.

Tuổi hai mươi chẳng sớm cũng chẳng muộn. Tôi cũng chỉ có một cuộc đời, tại sao phải sống cho những điều mà mình không yêu thích?

NẾU SẮC ĐẸP LÀ TẤT CẢ THÌ THAY ĐỔI GƯƠNG MẶT CŨNG CHẲNG BẰNG THAY ĐỔI TÂM TÍNH

< 1 >

Phía sau những câu chuyện phẫu thuật thẩm mỹ luôn có sự ủng hộ của những tham vọng.

Mọi người đều có động cơ theo đuổi cái đẹp, đều có quyền định đoạt cuộc đời mình. Nếu như biết rõ bản thân muốn gì, cũng biết rõ hậu quả khi động đến dao kéo, biết bản thân phải chịu mọi trách nhiệm, vậy thì chẳng có ai có tư cách chỉ trích bạn. Can thiệp cũng vô ích, vậy thì tốt nhất là hãy tôn trọng điều đó.

Sau khi lập tài khoản công khai, lúc nào tôi cũng nhận được những tin nhắn kiểu như: Cuộc sống của tôi không quá tốt đều tại bố mẹ tôi khiến cuộc sống tôi trở nên quá tồi tệ; bạn cùng phòng là cô gái xinh đẹp, nếu không phải cô ấy ngoại hình đẹp, làm sao có thể tìm được công việc sớm hơn tôi… Mỗi lần đọc xong, tôi đều không biết nói gì. Tôi không muốn tranh cãi việc quản lý hình ảnh của bạn có đúng hay không, cũng không phủ nhận tầm quan trọng của việc có một gương mặt đẹp.

Điều tôi phản đối là bạn coi "tính quan trọng" là "tính quyết định", bạn đem tất cả những điều không vừa ý không bằng lòng đổ lỗi cho ngoại hình, đem tất cả khả năng có thể thay đổi mọi thứ đặt kỳ vọng vào nhan sắc.

Tôi có một cô bạn, trong ba năm qua, gương mặt cô ấy gần như thay đổi hoàn toàn. Cô ấy không thể khống chế được những ham muốn của bản thân, sửa rồi lại muốn sửa thêm, gần như nghiện việc phẫu thuật thẩm mỹ.

Tôi từng hỏi cô ấy: "Tháng nào cũng phải chi ra một khoản tiền để phẫu thuật, cậu không mệt à?"

Cô ấy trợn mắt nhìn tôi đáp: "Vậy là cậu ngốc nghếch thật rồi,

những cô gái xinh đẹp có ai không biết tiêu tiền không? Xinh đẹp rồi cậu còn sợ không kiếm được tiền sao?"

Đúng vậy, tôi thật sự không hiểu nổi. Hiện nay, nổi lên vô số những hiện tượng mạng, trong số những nam thanh nữ tú ngoài kia, ngoài việc nhìn thấy những hào quang của sự nổi tiếng, phải chăng họ cũng từng để ý đến những tiêu chuẩn của cái đẹp? Sự giả dối ngụy tạo những dữ liệu trôi nổi ngoài kia?

Cũng giống như "Khi bạn kiểm soát được cân nặng của bạn, bạn có thể kiểm soát cuộc đời mình",

"Tôi nhìn thấy quá nhiều tiểu tiết, bán đứng giá trị của một cô gái" "Bạn xứng đáng phải trả giá cho những điều tốt đẹp bạn muốn có được"... Trong những trào lưu ấy, những thanh niên nỗ lực cố gắng tiên phong hay những kẻ chỉ âm thầm phía sau theo dõi, đa số họ chỉ muốn chờ đợi sự nổi lên của những trào lưu để kiếm chác chút tiền.

Bạn tưởng rằng những viện thẩm mỹ đang lên kế hoạch, đang tìm cách phát triển cái đẹp. Nhưng thực tế thì họ chỉ đang thổi phồng lên cảm giác sợ hãi, gợi ra những tiếng thở dài bi thương "Tại sao tôi lại tồi tệ đến vậy?" và sự khủng hoảng lo lắng "Tiếp tục không làm thì sẽ không kịp nữa!".

Trở nên xinh đẹp luôn là một khao khát đúng đắn nhưng con đường mà chúng ta đi đâu nhất thiết phải là thẩm mỹ.

Những người tỉnh táo và thông minh không chịu những sự trói buộc của ngoại hình cũng không tham lam những quyền lợi ưu tiên khi có một vẻ ngoài xinh xắn, quan trọng hơn là, họ không bị xã hội tẩy não, không dùng những tiểu chuẩn miễn cưỡng của người khác áp đặt lên chính mình.

< 3 >

Đương nhiên, cũng có kiểu thứ ba, bên ngoài lúc nào cũng tỏ ra không sao nhưng thực tình thì không ai mong muốn hơn chính mình.

"Cô ấy sống tốt cũng là bởi vì có cái khuôn mặt ấy mà thôi.", "Nếu tôi mà trau chuốt bản thân hơn một chút, chẳng bao giờ có chuyện tôi không bằng cô ấy?". Kiểu người này thích biến câu chuyện phẫu thuật thẩm mỹ trở thành đề tài nói chuyện nhâm nhi ly trà sau bữa cơm, cũng là nơi tập trung thu hút những tin đồn nhảm, những sự tò mò thái quá.

Cũng giống như sự chán ghét việc "không được sinh ra trong gia đình danh gia vọng tộc" và việc "không ở trong hoàn cảnh của người khác sẽ không bao giờ hiểu họ đã trải qua những gì", chuyện phẫu thuật thẩm mỹ đôi khi cũng gây ra tâm lý đố kỵ của nhiều người.

Cũng có những người, rõ ràng họ thay đổi hẳn một gương mặt nhưng vẫn đi khắp nơi nói dối, che đậy, vờ vịt rằng bản thân đẹp tự nhiên không chút dao kéo, chỉ trỏ hết người này đến người kia.

"Bạn nhìn cô ta kéo mí mắt, nâng mũi mà vẫn xấu như thế. Hứ!"

"Cũng không biết cô ta nghĩ gì? Cứ như mình, mặt mộc đẹp biết bao."

Phía sau cảm giác hư vinh là sự hư vô chẳng có gì hết. Vốn dĩ vẻ đẹp tự nhiên rất đẹp, nhưng vẻ đẹp của sự tinh tế được tạo ra bởi bàn tay con người cũng vô cùng quý giá. Khi bạn vì những điều này mà nói dối, hạ thấp người khác để đề cao bản thân, chuyện đó càng đáng thương hơn.

Phẫu thuật thẩm mỹ chưa bao giờ là chuyện đáng xấu hổ. Nếu bạn có hứng thú, bạn có thể nghiêm túc suy nghĩ điều đó, đừng chỉ nhìn nhận những lợi ích mà bỏ qua những nguy hiểm có thể gặp phải, nếu bạn không dám mạo hiểm, vậy hãy ăn nói cho cẩn thận, kiềm chế cảm xúc của bản thân. Đừng nghĩ rằng chuyện người khác đi phẫu thuật thẩm mỹ là điều không thể chấp nhận không thể tha thứ, hay đánh giá bản thân cao hơn người khác.

Carl Jung từng nói: "Cái phần mà chúng ta không nhìn thấy mới chính là thứ tạo vận mệnh của chúng ta." Tôi hoàn toàn không coi ngoại hình là thứ thấp kém hay nghĩ rằng chỉ có tài năng mới được đánh giá cao. Chỉ là trước vấn đề về cân nặng, bạn có kiểm soát những tiêu chuẩn, đừng để nó kiểm soát bạn.

Trước sắc đẹp, vẻ đẹp của chính bản thân mình nói ra là được, vẻ đẹp của người khác chúng ta hãy học cách ngắm nhìn.

Có những chuyện có nguyên tắc, có giới hạn, nhưng cũng có những chuyện mãi mãi không thể nói rõ ràng là đúng hay sai. Cho dù là một mớ lý lẽ độc hại hay là những câu chuyện nuôi dưỡng tâm hồn, là sự an ủi hay trấn tĩnh, thì điểm quan trọng nhất vẫn nằm ở việc bản thân bạn đã nghĩ thông suốt hay chưa, đã có thể đưa ra lựa chọn hay chưa.

Đối với tôi, con gái đầy đặn một chút, vui vẻ một chút sẽ càng

xinh xắn. Cô ấy không cần phải làm hài lòng người khác, làm những chuyện bản thân không mong muốn, nói những điều dối lòng, càng không cần vì một gương mặt xinh đẹp hay xấu xí mà hạ thấp bản thân, biến mình trở thành cuốn sách thuyết minh nhạt nhẽo, kém cỏi.

Nếu bạn nói, sắc đẹp là tất cả. Vậy tôi nói, thay đổi gương mặt cũng chẳng bằng thay đổi tâm tính.

TÔI KHÔNG MUỐN SỐNG MỘT CUỘC ĐỜI "ĐỢI THÊM CHÚT NỮA"

< 1 >

Tôi là một nạn nhân điển hình của sự bị động. Tuy không đến mức mãn tính, nhưng tôi đã quen với việc "đợi thêm một chút".

Năm sáu năm trước, tôi có thích một bạn nam. Một tuần mấy lần, tôi chọn phong thư đủ màu sắc, đổi nhiều email khác nhau gửi thư cho cậu ấy, cũng là gửi đi nỗi lòng của mình. Cho dù gửi ngày gửi đêm, cậu ấy cũng chưa từng hồi âm.

Đến sau này cậu ấy có bạn gái, tôi vẫn cảm thấy không cam lòng. Ngồi trên chuyến xe buýt cậu ấy từng ngồi, đi lối đi nhỏ trước cửa phòng cậu ấy. Nhưng lần nào cũng chỉ trở về với đôi mắt buồn và vẻ sầu muộn trên khuôn mặt.

Bây giờ nghĩ lại, khi đó tôi thật ngốc. Vì chờ đợi một người không có khả năng mà làm bản thân mệt mỏi và lãng phí thời gian. Khiến bản thân chờ đợi đến mức lo được lo mất, chờ đợi đến khi bản thân trở nên hèn nhát và hoàn toàn thất vọng.

Nhưng trên thực tế, sự nỗ lực từ một phía trong tình yêu chẳng đem lại điều gì ngoài sự cố chấp của chính mình.

"Tớ thích cậu. Nhưng tớ càng mong muốn chứng minh bản thân mình được yêu thương."

"Tớ vì cậu đã bỏ ra không biết bao nhiêu tâm sức. Vậy tại sao cậu lại coi như không hề hay biết?"

"Chờ thêm chút nữa" vào thời điểm ấy, nghe thì tuyệt đẹp nhưng có bảy phần là sự trốn chạy của bản thân, ba phần là sự lừa dối bản thân, lừa dối người khác.

Rõ ràng là bản thân dành tình cảm cho sai người, làm những chuyện vô ích nhưng lại luôn hiểu nhầm rằng đối phương không đón nhận tình cảm của mình.

< 2 >

Kafka từng nói: "Bạn một lòng lựa chọn trốn chạy, đó là sự tự do của bạn. Nhưng bạn phải nhớ rằng, thứ bạn có thể trốn chạy mãi mãi chỉ có trốn chạy mà thôi." Bạn có thể đợi chờ, nhưng không được chờ đợi trong mù quáng.

Nhiều lúc, ý nghĩa của "đợi thêm chút nữa" không nằm ở việc chờ đợi kết quả ra sao, mà nằm ở việc hết lần này đến lần khác thất vọng rồi thấu hiểu bản thân, hiểu được bản thân thích gì ghét gì, giới hạn của bản thân ở đâu.

Giống như ngâm một hũ gạo thêm một lượng men rượu, đậy kín, bảo quản, đậy nắp lên, có thể khi mở ra đó là rượu ngon, cũng có thể là một hũ rượu lên men không uống được. Bạn không mở nắp, sao biết mùi vị hũ rượu ra sao?

Hãy trải nghiệm. Trải nghiệm mối tình đơn phương, tỏ tình, thật lòng yêu thương một ai, rồi trăn trở dằn vặt. Trải qua cảm giác sợ hãi, hoài nghi, buồn vui và thư thái.

Có nhiều người, nếu không tiếp xúc thì làm sao bạn biết họ là người lạnh lùng hay ấm áp? Có lẽ, một chàng trai kiệm lời sẽ gắp đồ ăn cho bạn một cách vụng về, nửa đêm dỗ bạn đi ngủ, vì bạn mà trở thành chàng trai ngốc nghếch nhất trên đời.

Có nhiều chuyện nếu bạn không trải nghiệm thì làm sao biết được chuyện đó đúng hay sai. Có lẽ, thứ mà bạn luôn khao khát có được, chỉ có thể khiến bạn "cả thèm chóng chán" mà thôi, mục tiêu mà bạn luôn theo đuổi giữ gìn cuối cùng cũng chỉ thành một vũng lầy, thời gian cho bạn lấy lại những gì bỏ ra còn dài hơn cả đường bờ biển.

So với việc "khẩu phật tâm xà", nói không chừng, việc bạn nên làm là "khẩu xà tâm phật". Cuộc sống kiểu "chờ thêm chút nữa" bạn không cần phải chờ, càng không cần phải trải qua.

Phần 6

Ta đã học được gì từ những bộ phim?

Thước phim giống như cuộc đời, cuộc đời giống như những thước phim. Trong những câu chuyện còn đọng lại giọt nước mắt là bởi vì thông qua những bộ phim đó, chúng ta nhìn thấy cuộc đời của chính mình.

"NGƯỜI LẠ HOÀN HẢO": BẠN CÓ BÍ MẬT CỦA BẠN, TÔI CÓ CHUYỆN KHÔNG TIỆN NÓI RA

< 1 >

Người lạ hoàn hảo là một bộ phim điện ảnh mang đến tiếng cười nhưng cũng là tiếng lòng của rất nhiều người.

Ba cặp vợ chồng trẻ ở những độ tuổi khác nhau và một người đàn ông vừa ly dị gặp nhau trong một đêm nguyệt thực.

Tất cả mọi người đặt điện thoại ở trên bàn. Tin nhắn, điện thoại, email, thông báo mạng xã hội, hôm nay có gì, chia sẻ điều gì đều được dẹp bỏ qua một bên. Khi khẩu lệnh.

"Tôi khao khát cơ thể của bạn" được đọc lên, cơn ác mộng bắt đầu. Phẫu thuật thẩm mỹ, ăn vụng ngoại tình, công khai thiên hướng tình dụng, bệnh trầm cảm đều là những vấn đề "nhạy cảm" trong câu chuyện tìm kiếm những giới hạn chưa từng xuất hiện trước bảy người ngồi đó hồi hộp tim đập chân run. Họ trêu đùa nhưng trong lòng ai cũng vô cùng hoang mang.

"Mối quan hệ của chúng ta đều rất mong manh, ai cũng vậy, có

người còn mong manh hơn cả những người khác", nam chính Luke từng nói như vậy. Ai mà chẳng từng mong muốn mình và người thân không che giấu nhau điều gì, ai chẳng mong muốn đối phương chia sẻ mọi ngóc ngách trong cuộc sống của mình với mình.

Chỉ tiếc là, thế giới của người trưởng thành quá phức tạp và hỗn loạn. Khao khát lúc nào cũng mang theo những cám dỗ, chỉ một khoảnh khắc nào đó không cẩn thận, bạn sẽ sa vào vũng lầy. Lấy một tấm gương lớn phản chiếu chính mình, ai cũng không thể chối bỏ những tham vọng. Bản tính của một người cuối cùng cũng không thắng nổi thách thức của cuộc đời.

< 2 >

"Cùng là một tấm màn che giấu bản thân, người muốn giữ chặt nó, kẻ muốn thoát khỏi nó." Trên Weibo, những video liên quan đến bản tính con người lúc nào cũng được tìm kiếm rất nhiều.

Những cô gái giả bầu trên xe buýt, những em nhỏ chịu lạnh buốt giữa trời mưa, chàng trai chọn năm trăm nghìn nhân dân tệ chứ không lựa chọn người yêu mình… Lúc này, những người đưa ra khảo sát luôn âm thầm ở phía sau, họ thay ông trời ghi lại những cử chỉ hành động của mọi người.

Kết thúc khảo sát, một nhóm người tham gia bị xem là những "thằng tồi", "máu lạnh", hay "kẻ chỉ biết đi bợ đỡ người khác".

"Nếu nhìn thấy cướp giật trên đường, bạn sẽ làm gì?"

"Chàng trai thử thách cô gái ham tiền, bảy trăm đô-la có thể khiến cô ấy mất đi tất cả"…

Nhìn thấy những tiêu đề giật gân kiểu này, bản thân tôi chưa bao giờ thấy tò mò, khao khát muốn đọc.

Tạo ra những bài kiểm tra tính cách con người chẳng lẽ không phải điều gì hay ho sao? Bản thân bạn được xem như người tạo ra trào lưu, bạn có phải cũng suy nghĩ đến sự hiểu lầm và không chắc chắn có thể xảy ra ở đó không?

Không có ai là con người "đạo đức trong sạch" hoàn toàn. Chàng trai lựa chọn năm trăm nghìn nhân dân tệ chứ không phải người yêu mình, có thể vì trong nhà người thân bệnh nặng không có tiền chạy chữa; hay một nhân viên văn phòng chưa kịp đứng dậy nhường ghế có thể vì họ đang ngồi ngẩn ngơ nên chưa kịp phản

ứng với chuyện vừa xảy ra.

Những bài kiểm tra tính cách con người chủ quan kiểu này khiến cho những kẻ hóng hớt chỉ biết đứng nhìn từ đằng xa và phán xét tính cách người khác. Lạnh lùng hay bất bình thường, thất vọng đau khổ hay sụp đổ tan vỡ, đều là quá trình ngày một tồi tệ, ngày một xấu xa.

< 3 >

Nghịch lý là, bản thân những người tạo ra những bài kiểm tra tính cách đó lại chưa bao giờ vượt qua được chúng.

Giống như Eva trong *Người lạ hoàn hảo*. Là người giả dối nhất bộ phim, cũng là sếp lớn ích kỷ nhất, cô ấy tìm hiểu mọi chuyện của con gái, can thiệp vào chuyện riêng tư của con, tất cả mọi thứ không hề giống tình cảm ấm áp chân thành của một người mẹ.

Khi người tình của cô yêu một người khác, sự xấu hổ và tủi nhục trong cô biến thành sự căm giận, chửi mắng, chỉ trích, nhưng cô ấy lại quên mất rằng chính mình cũng đã phản bội chồng mình suốt bao năm qua.

Giống như con mèo già giữ lấy con cá khô nằm ngủ. Một mặt muốn tìm hiểu bí mật về người bạn thân nhất của người yêu và chứng minh sự thành thật của họ, một mặt muốn thỏa mãn những tham vọng và tội lỗi của bản thân, để cho những điều này cứ lớn dần trong họ từ bao giờ mà họ cũng không hề hay biết.

Cô ấy luôn miệng nói rằng đó chỉ là kiểm tra nhưng thật ra lại là sự nghi ngờ và lừa dối. Điểm yếu của người thân trở thành một mục tiêu đáng chú ý nhất, chờ đợi kẻ khoác lác như cô ấy đến tấn công.

Bên cạnh tôi không thiếu những người kiểu vậy. Lập vài tài khoản WeChat riêng thăm dò ý tứ người yêu, thuê một cô gái trắng trẻo xinh đẹp nhà giàu thử thách sự chân thành của người yêu. Một là hai người cùng rơi vào một cái bẫy vô hình, hai là đó chỉ là những thông tin thật giả lẫn lộn.

Nghĩ kỹ thì, đây chẳng khác nào câu chuyện "vừa ăn cắp vừa la làng" được sắp đặt từ trước. Bạn muốn kiểm chứng sự bền vững của tình bạn bằng cách giả bộ không quan tâm, không để ý đến nhau? Kiểm chứng sự chung thủy trong tình yêu bằng cách nói bóng nói gió người yêu?

Thật ra, đó là cảm giác không an toàn, là sự không tin cậy đã ăn sâu bám rễ vào tư duy. Cái họ muốn là kiểm soát mọi chuyện bằng tâm thế hơn người, từ đó nhận được sự tin tưởng tuyệt đối.

Tuy vậy, mọi sự chân thành và giới hạn cũng chỉ là lựa chọn ổn thỏa nhất sau khi bản thân đã cân nhắc thiệt hơn. Nếu như cố tình bịa ra những câu chuyện vượt qua sức tưởng tượng của người khác thì sẽ khó tránh khỏi chuyện quan điểm sống không hợp nhau.

Người không hiểu bài kiểm tra ấy sẽ luôn luôn bị lừa, hy vọng, thất vọng rồi bỏ cuộc. Người hiểu bài kiểm tra ấy lại chẳng có thời gian ngồi chơi những trò chơi nhạt nhẽo ấy, thế là cũng trốn chạy, chuyện đã vậy cũng chẳng thể nào xem như chưa từng xảy ra.

Kiểm tra tính cách cuối cùng cũng chỉ là một thương vụ mua bán thua lỗ.

"SING": ĐAM MÊ NHẤT THỜI KHÔNG ĐƯỢC COI LÀ ĐAM MÊ

Tôi vốn không quá mong chờ bộ phim này. Bởi vì gần đây bản thân khá mệt mỏi và bế tắc, cho nên tôi mới đến rạp chiếu phim. Nhưng vẫn chưa suy nghĩ kỹ thì đã thấy "nghe tên suýt chút nữa đã bỏ qua hàng loạt phim hay".

Tạm thời không nói đến việc hàng loạt những người nổi tiếng ủng hộ bộ phim, không nói đến cái tên được dịch vô cùng kỳ lạ: Đấu trường âm nhạc. Chỉ xét từ góc độ của người xem phim, *Sing* có thể được coi là "một bộ phim đáng xem".

Bộ phim đem lại cho chúng ta cảm giác của những người trải nghiệm theo đuổi giấc mơ. Những con vật đáng yêu, những người theo đuổi giấc mơ, những nhân vật phụ, những vòng xoáy cuộc đời... đều được đặt trọn vẹn ở nơi chúng thuộc về. Tuy rằng không có những chiêu trò truyền thông nhưng bộ phim vẫn thu hút người xem.

Giống như *Nghìn lẻ một đêm, Sing* là một bộ phim đơn giản nhưng cảm động, là tiếng khóc ẩn sau nụ cười.

< 1 >

Có những người đau khổ vì không cảm thấy toại nguyện.

Nhân vật chính trong phim cũng không phải là ngoại lệ, tất cả các nhân vật trong phim đều là động vật. Giống như một bức tranh

muôn màu cuộc sống điểm xuyết những người đau khổ vì không được toại nguyện.

Koala là chủ một rạp hát từng vang danh một thời. Vì muốn cứu vãn tình hình hiện tại, Koala tổ chức một cuộc thi tuyển chọn "lớn nhất trong lịch sử", bởi vì in nhầm một nghìn đô-la thành mười nghìn đô la, Koala chỉ còn cách đâm lao phải theo lao, nói dối về số tiền khổng lồ ấy.

Voi Mina có một giọng nói trời ban nhưng lại sợ hãi đám đông. Vẻ ngoài bình thường, chân ngắn, bụng to, mặt tròn. Bởi vì tự ti nên voi Mina nhất quyết không chịu đứng trước mọi người thể hiện tài năng.

Nhím Ash là một thiếu nữ mạnh mẽ thích tô màu son của các bà các mẹ. Nó muốn tham gia cuộc thi, người yêu ngoại tình rồi cũng trở thành người yêu cũ. Trên hành trình theo đuổi giấc mơ, tình yêu khiến trái tim nó tan nát nhưng không thể khiến nó ngã gục.

Tinh tinh Johnny là một thành viên trong nhóm xã hội đen cướp ngân hàng. Trong lòng nó ấp ủ giấc mơ với âm nhạc, từng bị cả nhà xem như một kẻ vô dụng. Nó vừa thương vừa sợ người cha tính cách cục cằn của mình…

Khác với những con vật đáng yêu ấy là chuột Mike. Nó khoe khoang bản thân là "một nghệ sĩ biểu diễn", cái nó để tâm chỉ là thể diện trước mặt mọi người và số tiền thưởng khổng lồ. Vừa mới qua lòng loại, Mike đã ôm theo giấc mộng quán quân, đi làm vài chiếc thẻ kim cương, sống những ngày tháng thác loạn tán tỉnh con gái, bao quán bar nguyên đêm, chơi bài bạc giở trò gian lận.

Hình ảnh chúng trong bộ phim phảng phất bóng hình chúng ta ngoài thực tại. Có những suy nghĩ nhỏ nhặt khi bố mẹ can thiệp vào cuộc sống, có sự đố kỵ ghen ghét người khác, có sự phản kháng khi rơi vào đường cùng, cũng có những nỗ lực nhưng rồi bằng lòng từ bỏ vì không toại nguyện.

Sau khi Ash bị người yêu phản bội, cô cầm cây đàn ghita của mình lên sân khấu, hát khúc ca *I can finally free*; Johnny sau khi từ bỏ những suy nghĩ không hay về việc trộm tiền thưởng, đã cùng thằn lằn đàn hát suốt một đêm; một ngày trước khi lợn mẹ từ bỏ cuộc thi, đã được sự vui vẻ của nơi xóm chợ thức tỉnh, nhảy vũ điệu Tango vui vẻ.

"Màn đêm buông xuống, mệt mỏi muốn nghỉ ngơi, nhưng lưu lạc xứ người, chẳng còn tâm trạng ngủ ngơi. Tôi muốn bước đi như

những ngọn gió. Tôi muốn chạy về hướng của tự do, chạy về biên giới Mexico, vì thế tôi phải bước đi như những ngọn gió."

Tiếng hát của ốc sên thổi bừng lên không khí của bộ phim. Thay vì nói rằng những con người này là những kẻ thất bại bị cuộc sống dồn đến đường cùng, họ gặp nhau quen nhau nhờ món tiền thưởng bị điền nhầm, chi bằng nói rằng cuộc thi ấy đã cho họ cơ hội để "tự đánh giá, nhìn nhận và thức tỉnh".

Sự đam mê ấy, trở thành ngọn lửa sục sôi trong lòng.

< 2 >

Một bài học cuộc sống đầy ý nghĩa.

"Bạn biết thất bại thảm hại có lợi ích gì không?"

"Đó chính là bạn chỉ còn duy nhất một chuyện phải làm. Đó là phản kháng khi đến bước đường cùng."

Đây là câu nói hay và có ý nghĩa nhất bộ phim. Khi lời nói dối về số tiền khổng lồ bị vạch trần, Koala bị đẩy vào bước đường cùng, rạp hát bị thu mua, không nhà để về, không có nổi một giấc mơ để theo đuổi. Nó nằm trong một góc trong căn nhà của gia đình lạc đà ba đời nay ở đó, ngơ ngác như một kẻ chẳng còn chút động lực nào.

"Bố tôi rửa xe suốt ba mươi năm qua mới tiết kiệm đủ tiền mua cho tôi cái rạp hát này." Chỉ tiếc là, giấc mơ của bố con nhà Koala sớm đã tan thành mây khói.

Trong hoàn cảnh ấy, Koala mặc chiếc quần cộc được tổ tiền truyền lại, tay cầm chậu nước. Nó nhảy trên mặt kính. Mọi người trong rạp đều cười rộ lên, cười vì động tác của anh ta ngốc nghếch dễ thương. Nhưng lúc đó, tôi lại chỉ muốn bật khóc.

Đó chỉ là những con vật nhỏ nhắn đáng yêu, đâu phải chuyện to tát gì. Có lúc, cái mà chúng ta vẫn gọi là sự tẻ nhạt của cuộc sống hay tình yêu đam mê chẳng qua chỉ là việc thiếu đi sự trân trọng một điều gì đó. Cái mà chúng ta gọi là dựa dẫm chẳng qua là "sử dụng" chuyện này mà thôi.

Bạn nói bạn yêu thích viết văn nhưng ngoài việc thức đêm đọc tiểu thuyết tán gẫu hóng chuyện, bạn có từng nhẫn nại viết ra đôi dòng gửi đi? Bạn nói bạn thích rèn luyện sức khỏe nhưng ngoài việc cả ngày nhai đi nhai lại chuyện giảm cân thì có lúc nào bạn

nghiêm khắc nhịn ăn hay chăm chỉ luyện tập? Bạn nói bạn muốn thi nghiên cứu sinh, nhưng nếu bỏ đi sự kỳ vọng của cha mẹ và những viễn cảnh về tương lai thì còn có thể có bao nhiêu động lực xuất phát từ chính bạn?

Tôi thấy rằng, tầm nhìn hy vọng, tư duy, kinh nghiệm trải nghiệm của mỗi người hoàn toàn không giống nhau. Không hẳn cứ thấy người khác lộn ngược dòng chính là nhiệt huyết, thấy nhiệt huyết thì cho rằng đó là những câu nói an ủi bản thân, thấy những câu nói an ủi bản thân lại muốn cười đùa giễu cợt.

So với những lời lẽ an ủi bản thân, thứ giết hại con người nhiều hơn là sự tự thừa nhận bản thân giả dối và khoa trương. Vài ba phút yêu thích không thể coi là đam mê.

Lúc mới bắt tay vào làm có rất nhiều chuyện, nhưng có thể kiên trì đến cuối cùng lại không còn nhiều thứ như vậy nữa. Cho dù anh ta là một phần của băng đảng xã hội đen, nhóm thiếu nữ hay ông chủ Koala, họ vật lộn suốt một thời gian, với một giấc mơ thật lớn lao. Phim cũng chỉ để nói rõ một sự thật: Làm việc bản thân yêu thích, cảm giác mãn nguyện bạn có được sẽ luôn chiến thắng dục vọng tầm thường mang tên "những việc có giá trị".

Có thể sau khi cuộc thi kết thúc, lợn mẹ vẫn sẽ phải vất vả ngày đêm nuôi hai mươi lăm đứa con nhỏ, voi Mina vẫn chẳng thể thoát khỏi những trở ngại giao tiếp.

Đam mê của bản thân, cho dù không quá tốt đẹp tuyệt vời, cho dù không dễ có được, nhưng cũng đủ khiến lòng nhẹ nhàng hơn, thấy bình tâm trước những điều không thuận lợi trước mắt. *Sing* đã đem đến cho người xem một chiếc chìa khóa tâm hồn.

Cuộc đời này vốn ngắn ngủi. Hãy sống với trái tim tự do, làm những điều vui vẻ. Như Vương Tiểu Ba từng nói: "Thời gian qua đi không bao giờ quay trở lại mới là tất cả mọi thứ của con người, những thứ còn lại chỉ là nỗi bất hạnh và niềm vui thoáng qua."

Chỉ có đam mê mới khiến bản thân ta cảm thấy hạnh phúc. Nó khiến ta cảm thấy vui vẻ nhiều hơn một chút, lâu hơn một chút.

"THẤT NGUYỆT VÀ AN SINH": NHỮNG THỨ TÔI CÓ ĐƯỢC ĐỀU LÀ GẶP MAY, NHỮNG THỨ TÔI MẤT ĐI LÀ CUỘC SỐNG

Giữa đêm, tôi cùng bạn xem lại *Thất Nguyệt và An Sinh.*

Vốn cứ tưởng rằng bộ phim tình cảm sướt mướt này sẽ khiến tôi sớm chìm vào giấc ngủ, nhưng không ngờ mới chiếu được mười phút, tôi đã khóc như mưa, liên tục lấy khăn giấy lau nước mắt. Bộ phim rất tuyệt, sinh động chân thật, hai nữ chính đều diễn xuất vô cùng xuất sắc.

Tôi giống như một kẻ thờ ơ ngồi xem câu chuyện của chính mình: sự thân thiết và xa lạ trong những năm tháng của tuổi trẻ, xa xứ hay trở về trong ký ức, giống như những hồi tưởng trong bộ phim, những mảnh ghép câu chuyện đan xen…

Những mảnh ghép đó cũng đang phản ánh thật chân thực khuôn mặt của tôi hôm qua hay hôm nay, vẫn như vậy, không có gì khác biệt.

< 1 >

Hình ảnh rạng rỡ của bạn cũng giống như hình ảnh phác họa của tôi

Nữ chính An Sinh không nơi nương tựa, không nhà để về, lưu lạc khắp nơi, là một cô gái đáng thương, chỉ khao khát không phải về quê trong sự nhục nhã. Thất Nguyệt từ nhỏ đã được cha mẹ yêu thương, được dạy dỗ lễ nghi, hiểu chuyện, là cô công chúa nhỏ chưa từng đi xa căn nhà mình ở.

Tình tiết trong phim cũng rất giống đời thường, có thể tóm tắt rằng đó là câu chuyện của hai cô gái sau khi trưởng thành cùng yêu một chàng trai. Tuy nhiên, điểm cốt lõi của một bộ phim điện ảnh nếu như chỉ tập trung vào sự xa cách và phản bội, vậy thì năng lượng mà nó muốn truyền tải sẽ chỉ là một mối tình tay ba xấu xa khi mà "đối xử với người mình yêu như chị em tốt nhưng người hiểu mình nhất cuối cùng lại là đối thủ của mình mà thôi".

Đạo diễn không xây dựng tình tiết phim nghiệt ngã đau khổ mà cho hai nhân vật chính hoán đổi cuộc đời cho nhau, tình bạn giữa Thất Nguyệt và An Sinh đã cho họ cơ hội được một lần "hoán đổi cách sống, thay đổi cuộc đời". Hai chị em tốt từng ngưỡng mộ cuộc sống của nhau, giờ đây có cơ hội sống trong hình bóng mà mình ao ước bấy lâu.

Họ không ngừng giày vò, suy tư, gặp mặt rồi chia xa, họ giống như đang sống trong suy nghĩ của người khác.

Khi xem đến cảnh sau khi Thất Nguyệt vì sinh con mà xuất huyết rồi rời xa cõi đời, tôi khóc như mưa. Đứng trước mặt y tá, An Sinh cầm giấy báo tử, cười trong cay đắng: "Ai là người nhà của cô, dựa

vào đâu mà bắt tôi ký tên?" Nói một hồi, cô ấy khóc nức nở, những vết nhăn trên gương mặt giống như những quả quýt héo được bày bán ven đường ngày đông.

Sau đó, An Sinh dẫn theo đứa con gái của người bạn thân thiết đã qua đời, một mình nuôi dạy chăm sóc. Cô bé ấy trưởng thành hơn, trong những ngày tháng sau này hoàn toàn trở thành một "Thất Nguyệt".

"Cậu sống an phận một đời, tôi cũng rời xa nơi đây. Bất chợt một ngày, cậu sống cuộc đời của tôi, tôi sống cuộc đời của cậu. Từ sau khi cậu mất, tôi viết tiểu thuyết bằng cái tên của cậu, trong tiểu thuyết của tôi luôn xuất hiện hình ảnh cậu ngao du bốn bể."

Thật giống chúng ta của những ngày tháng trước đây. Ngày còn bé, ai mà chẳng từng mong trở thành một người như An Sinh. Khao khát có một cuộc đời tự do, có thể làm mọi thứ mà không cần theo một quy tắc nào cả, nhưng rồi trong lòng lại che giấu sự nhát gan và nhạy cảm. Còn Thất Nguyệt, cô ấy may mắn biết bao, có bố mẹ, có nhân duyên, có con đường rộng mở phía trước.Nghĩ như vậy, con đường hai người họ đi càng lúc càng rẽ sang những hướng khác nhau. Mãi đến một ngày sau khi trưởng thành, họ sẽ trở thành dáng vẻ mà đối phương muốn trở thành. Chúng ta đều rất vui, muốn xem bản thân hiện tại ra sao, muốn chia sẻ và khoe khoang chúng ta của hiện tại.

Thất Nguyệt và An Sinh là chúng ta ngày trẻ. Ban đầu, hai người họ nắm tay nhau đi qua biết bao năm tháng biệt ly, tất cả đều là sự ép buộc của hoàn cảnh. Nhưng sau này, từ sự yêu thương đến cảm giác coi nhau như người xa lạ, đều là sự lựa chọn của chính họ mà thôi.

"Chúng ta cầm đèn pin chiếu rọi đối phương. Ánh sáng của đối phương cũng chỉ là sự phản chiếu chính mình." Lúc ở cạnh nhau, chúng ta nhìn nhau rồi xuất hiện cảm giác tự ti đến kỳ lạ. Nhưng khi không còn ở cạnh nhau nữa thì chúng ta lại ưu phiền, nhung nhớ.

< 2 >

Xa xứ cũng chỉ vì muốn về nhà

Trong phim có rất nhiều đoạn khiến người xem rơi nước mắt, có những tình yêu không phải là không có được mà chỉ là tình nguyện buông tay.

Còn nhớ, sau khi Gia Minh đào hôn, mẹ Thất Nguyệt giữ chặt Thất Nguyệt, vừa khóc vừa cười nói: "Sống dằn vặt một chút cũng không hẳn là không hạnh phúc. Thật ra, con gái cho dù lựa chọn con đường nào cũng sẽ đều khổ sở. Nhưng mẹ mong con gái của mẹ sẽ là ngoại lệ."

Câu nói này vừa nghe xong đã khiến người xem rơi lệ. Tôi nhớ đến bản thân năm lớp Mười. Khi đó, sống quá xốc nổi tùy hứng, không muốn bản thân lóng ngóng trong khung hệ thống kiểm tra nên cố gắng chịu đựng sự nhát gan, bối rối, lựa chọn bỏ học, coi ngôi nhà của mình như trường học.

Ban đầu, mẹ tôi còn khuyên nhủ, nhưng sau khi nhận ra rằng tôi đang rơi vào cảm giác tuyệt vọng tiêu cực như lún sâu vào hố đen không tìm thấy lối ra, thông cảm và nhường nhịn trở thành lựa chọn duy nhất của bà. Khi đó, cảm giác như chỉ sau một đêm mà mẹ tôi đã bạc nguyên mái đầu. Mái tóc đen của mẹ cũng giống như nụ cười của tôi, biến mất.

Tuy nhiên, những sự ngang ngược, trốn chạy của tuổi trẻ luôn tốn công vô ích. Bắt đầu bằng một sự liều lĩnh thì kết thúc cũng chỉ là sự tang thương ảm đạm. Sau khi được toại nguyện ở nhà, những khao khát không còn thôi thúc tôi nữa, và tôi bắt đầu dần dần nhận ra sai lầm của chính mình.

Lúc đầu, tôi nhất định muốn bỏ nhà ra đi, muốn đi trên con đường mà giày cao gót không đi được, muốn gặp những người mà tôi chưa từng gặp. Lần đầu đọc đến câu "Cuộc đời ngắn ngủi, hãy một lần sống hết mình để không phải hối tiếc", tôi vui đến bật cười, cũng chính là câu chuyện như vậy, một cô gái tốt nên đi nhiều nơi.

Dần dần, tôi không còn muốn giống những cô bạn của mình chăm chỉ nghiêm túc làm bài tập, cũng không muốn bằng lòng với thực tại, tôi muốn tìm một nơi có thể đến để khám phá. Tôi trở thành một con người càng lúc càng không sống với hiện thực, rõ ràng bản thân đang tìm lý do cho sự tùy hứng và lười nhác của bản thân nhưng lại cứ muốn kiêu ngạo với người xung quanh, muốn nói với họ rằng: "Cậu thì hiểu cái gì, tôi đang đi tìm cuộc đời thuộc về chính tôi."

Những ngày tháng chìm trong tăm tối ấy tôi không đứng dậy nổi, chẳng khác gì những ngày tha hương.

Trong khi người khác kiên trì với dự định của họ, tôi vẫn thay đổi

kế hoạch liên tục. Ngồi trên xe, từ điểm xuất phát đến điểm cuối cùng, xe rung lắc, đầu óc chân tay đều đau nhức. Trong khi người khác hoang mang lo lắng, tôi lại vô lo như chẳng có gì. Những người lang thang ngồi dọc trên những chiếc ghế dài ven hồ lúc rạng sáng, cái lạnh thấu xương khiến cả người tôi run lên cầm cập. Người khác tươi tắn như những bông hoa mới nở, tôi lại như một cành khô chết dần chết mòn. Thanh xuân tươi đẹp bắt gặp thời kỳ mãn kinh trong những im lặng không cãi vã, những cành cây khô héo trở thành những góc cạnh sắc nhọn trên đầu, làm đau chúng ta, nhưng cũng làm tổn thương mẹ ta.

Khi đó tôi không hề biết rằng, thời gian một người xa quê càng lâu thì cơ hội để gần với ngôi nhà của mình càng ngắn lại. Những nỗi đau của tuổi trẻ mà ta chẳng thể chối bỏ, những lo sợ của ngày mới, những nỗi cô đơn không ai cứu giúp nổi, đều sẽ dần dần thay đổi trong hành trình mà chúng ta đi.

Cứ đi mãi đi mãi, tôi dần dần cảm thấy bản thân sống không dễ dàng gì, cảm thấy thương mẹ, những chuyện vụn vặt bản thân trước đây cảm thấy không thể bỏ qua giờ đều có thể chấp nhận được. Cứ đi tiếp, tôi cảm thấy hai vai mình có chút lạnh, trán có chút nóng, nhưng chiếc khăn quàng cổ của tôi vẫn đặt trong tủ quần áo ở nhà. Nếu không quay trở về lấy nó, tôi sẽ cảm lạnh mất.

Cũng giống như người Digan đều nói rằng họ nổi tiếng vì sự thoải mái, tự do, cởi mở, vừa nhắc đến đã liên tưởng đến những cô gái đeo mặt nạ đủ phong cách và những người thuần hóa động vật, những thầy bói ở khắp nơi trên thế giới.

Có người nói người Digan sống ung dung tự tại như thần tiên, có người nói họ chán nản với cuộc đời nhàn rỗi không tiền của. Tuy nhiên, tộc người lưu lạc nay đây mai đó ấy để tâm đến khái niệm về "gia đình" hơn bất kỳ ai. Họ không thích sống chia tách nhau, so với điều này, họ càng thích cuộc sống đông đúc sum vầy, cho dù đó chỉ là một không gian nhỏ hẹp như cái chuồng ngựa mà thôi.

Điều này rất giống động lực khao khát thoát khỏi thực tại được ấp ủ trong mỗi chúng ta. Trong những khao khát đầu tiên của cuộc đời, ta có bản tính thích dịch chuyển, điều này cũng rất khó có thể tách rời trách nhiệm với gia đình và sự lưu luyến với người thương.

Không sai, trước tuổi hai mươi, tôi từng nói muốn đi du lịch khắp thế giới, và cũng vì vậy mà nó đã dập tắt tình yêu của tôi với những vẻ đẹp bình thường của thế gian này.

Giống như trong bộ phim điện ảnh có đoạn, cho dù nữ chính đưa ra quyết định nào thì đó cũng là một điều rất khó khăn. Nhưng những trải nghiệm và kinh nghiệm bản thân mình tự nếm trải đều sẽ đổi lại sự bình tĩnh vượt qua nghịch cảnh trong tương lai.

Đến bây giờ tôi mới hiểu được thế nào là "Cuộc đời ngắn ngủi, hãy một lần sống hết mình để không phải hối tiếc". Rồi sẽ có ánh sáng lấp lánh của những ngôi sao trên bầu trời soi rọi hành trình phía trước. Ánh sáng của ngọn đuốc mà người xưa cầm chặt trong tay hóa ra được soi rọi từ trong lòng họ.

"NGƯỜI ĐẸP VÀ QUÁI VẬT": MỖI MỘT NGƯỜI ĐÀN ÔNG ĐỀU ĐÃ TỪNG LÀ MỘT CON QUÁI VẬT

Bộ phim điện ảnh *Người đẹp và Quái vật* đã khiến biết bao trái tim thiếu nữ phải thổn thức.

Cho dù nhân vật chỉ cần đôi lời không hợp ý nhau là cãi lộn, cho dù nam thứ đẹp trai hơn người chiếm hết đất diễn của nam chính, cho dù bộ phim vẫn đi theo lối mòn của câu chuyện tình yêu "cô gái nhà giàu khiến bao chàng say mê", thì tôi vẫn rất thích bộ phim ấy.

Giống như một ngày được quay trở về với những tháng ngày trước khi phải cắp sách đến trường. Một cái lỗ nhỏ ẩn nấp ở một góc nào đó sau vườn hoa, đôi giày thủy tinh bị đặt trộm lên chiếc xe bí ngô lúc nửa đêm.

Những bông hoa hồng bị nguyền rủa, bị mắc kẹt trong nhà kính cứ thế héo dần đi. Giống như đếm ngược quãng thời gian Belle yêu Beast.

< 1 >

Mỗi một người đàn ông đều đã từng là một con quái vật.

Chưa nói đến việc tình tiết nội dung phim hay hay dở. Trong phim có vài điểm thực sự chạm đến trái tim tôi.

Đầu tiên là sự cô đơn của Belle. Cô ấy là cô gái khác biệt nhất trong thị trấn nhỏ ấy, sống một mình, biết chữ và thích đọc sách. Vì vậy, cô ấy bị những con người kém hiểu biết trong thôn cô lập, liên tục bị họ chơi xấu hãm hại.

Về nhà, Belle hỏi bố: "Con rất kỳ lạ sao ạ?"

Bố cô cười và trả lời: "Ban đầu họ có thể sẽ thấy đó là một người kỳ lạ, nhưng sau này họ sẽ lại bắt chước để có thể trở thành một người như vậy."

Belle đối với thị trấn nhỏ này, cũng giống như Malena đối với đảo Sicilia. Chỉ có thể trách cô ấy quá xinh đẹp khiến bao người sinh sự đố kỵ và khao khát. Trong con mắt của những kẻ tầm thường, sự chờ đợi và sỉ nhục, sùng bái và bôi nhọ đều là những thứ mà "thương nhau lắm cắn nhau đau".

Điều thứ hai là sự động lòng của một con quái vật. Mở đầu bộ phim, anh ta là một hoàng tử bé. Bởi vì gia đình bị hãm hại, anh ta trở thành một con người lạnh lùng, ích kỷ và tự kiêu.

Trong một đêm mưa, hoàng tử không may chọc giận phù thủy nên bị ám lời nguyền trở thành một con quái vật khổng lồ. Một nhóm người hầu thân cận cũng bị biến thành một đống nồi niêu xoong chảo, những món đồ cổ trong nhà.

Nhưng từ ngày phải lòng Bella, quái thú hoàn toàn thay đổi. "Cứ mỗi lần nhớ đến em, gương mặt xấu xí của tôi lại nở nụ cười." Anh ta bắt đầu tự ti về bản thân, bắt đầu muốn buông xuôi. Lúc ăn cơm, anh ta liếc nhìn tìm ánh mắt của cô ấy. Nếu như bị phát hiện, mặt mũi anh ta sẽ đỏ ửng lên, rồi vội vã cúi mặt xuống uống canh.

Lúc đi dạo, anh ta chỉ mong mọi thứ chậm lại như ngừng trôi nhưng rồi lại chẳng biết nói gì. Rất muốn đọc cho Belle một bài thơ, nhưng cứ tập đi tập lại mãi rồi lại chê bản thân ăn nói vụng về, cho dù làm thế nào cũng không thể mở lời.

"Có người cho rằng yêu là tính cách, là hôn nhân, là nụ hôn lúc sáu giờ sáng, là một đàn con thơ. Có thể điều này cũng đúng, cô Leicester ạ. Nhưng cô có biết tôi nghĩ gì không? Tôi cảm thấy tình yêu là vừa muốn tiếp xúc vừa muốn giữ lấy bên mình."

Nếu như quái thú cũng đọc *Trái tim của một câu chuyện tan vỡ* thì có lẽ anh ta và J. D. Salinger sẽ trở thành một cặp anh em song hành cùng nhau.

Gast chính là tình địch số một của quái thú. Nam thứ này thô lỗ, cục cằn, tự cao, là nhân vật phản diện vừa khô khan vừa ngạo mạn. Anh ta dùng mọi cách theo đuổi Belle, chỉ vì một lý do duy nhất: "Belle chính là cô gái xinh đẹp nhất thôn."

Khi Belle bị người trong thôn chế giễu, bị những bà cô lắm điều

dạy bảo, sự giúp đỡ bảo vệ từ nam thứ lại đến từ một mục đích không trong sáng. "Tôi có ơn với bạn, bạn phải báo đáp tôi." Nhưng trên thực tế, giúp đỡ người khác lúc hoạn nạn khó khăn với ý đồ không tốt chẳng khác nào "thừa nước đục thả câu". Nếu thật sự yêu một người, có thể coi cô ấy như một món đồ chơi vậy sao?

Sự buồn phiền, xấu hổ khi lần đầu tiên mời cơm bị từ chối đã trở thành cảm giác phẫn nộ, nhịp tim đập chầm chậm khi đi dạo bên hồ tuyết, nhưng khi đến bên Belle, con tim lại đập rộn ràng, háo hức vui vẻ. Quái thú si tình càng lúc càng giống một chàng trai đang độ tuổi thanh xuân.

Sẽ có cô đơn, hận thù, có những lời nói thẳng thắn, vô tình làm tổn thương người khác. Nhưng một khi được cảm hóa bằng tình yêu, dần dần anh ấy sẽ học được sự nhiệt tình và những lời ước hẹn, hiểu được trách nhiệm và sự tôn trọng. Ngày qua ngày dần dần trở thành một chàng trai trưởng thành.

< 2 >

Nhân vật phản diện là một nhân vật với hai mặt lương thiện và gian ác.

Quái thú nhốt cô gái trong cung điện, nhưng cô ấy vẫn một lòng một dạ yêu thương "kẻ thù", đó là tâm lý điển hình của việc tự hành hạ bản thân, và căn bệnh ấy thật sự cần tìm bác sĩ.

Cho dù trí tưởng tượng của tôi rất tốt, nhưng tôi cũng khó chấp nhận được câu nói kiểu này. Vốn tưởng rằng, từ truyện cổ tích phải tìm hiểu nguồn gốc đến tận cùng, khéo léo xây dựng quan điểm sống, vậy thì quan điểm sống của chính bản thân người này đã không chuẩn xác, không hoàn thiện. Cho dù đó là một phù thủy xinh đẹp hay một hoàng tử sau khi bị dính lời nguyền, họ chẳng phải đều là kẻ hai mặt hay sao?

Nếu như thật sự có những quan điểm như vậy, một câu chuyện cổ tích cần một logic hoàn hảo, thì mọi câu chuyện cổ tích có thể đều như vậy.

Cô gái hiền lành, xinh đẹp gặp phải bà mẹ kế độc ác, cuối cùng là không có tính người hay không có pháp luật bảo vệ? Nàng Bạch Tuyết ở cùng nhà với bảy chú lùn, là mong muốn kết bạn thật lòng thật dạ hay là có toan tính dã tâm? Nàng tiên cá vì tình yêu mà hóa thành bọt biển, đó là một sự trả thù hay chỉ là do động vật biến đổi gen nên vòng đời không lâu dài?

Sợ rằng, hiểu lầm lớn nhất của người trưởng thành khi đọc truyện cổ tích luôn nằm ở việc họ quá băn khoăn bận tâm rằng những câu chuyện đó "có thật sự xảy ra ở đời thường hay không". Có lúc, giấc mơ đẹp cũng là chuyện tốt, ảo tưởng cũng chẳng sao. Cũng giống như đất nước đáng mơ ước của riêng chúng ta, chứ không phải là vườn địa đàng bị đào bới đập phá.

Khi xem phim, tôi luôn có thể đoán nhanh hơn nhân vật chính, đoán được những sự lạnh nhạt chê cười chế nhạo của người dân trong thôn dành với Belle, liên tưởng được việc Grast sẽ ra tay vô cùng độc ác với tình địch của mình. Bỏ qua việc xem những kỹ xảo, đoán những tình tiết trong phim, xem phim cũng chỉ là việc thấy những nhân vật phản diện bộc lộ sự đố ky, ngu ngốc, tàn nhẫn và âm mưu.

Một bộ phim hay, có giá trị, cuối cùng cũng để ngắm nhìn cuộc sống, thấy rõ tính cách con người. Sẽ khó có thể tránh được những sự dằn vặt, day dứt giữa cái tôi và bản ngã của chính mình.

Có lẽ, cũng giống như một ai đó từng nói: Chuyện cổ tích, một mặt tạo ra những mong muốn, hy vọng về tình yêu, một mặt lại thể hiện những sự giả dối. Nhưng sự yếu đuối đó vốn chẳng phải là sự cười chê của người trưởng thành dành cho thế giới hay sao?

Bong bóng của những giấc mơ vừa chạm vào đã tan vỡ. Đây mới chính là sự thật, là cảm giác thiếu thốn của những câu chuyện tình yêu chân thực. Cuối cùng, tôi muốn mượn lời của Châu Tình Trì trong *Mỹ nhân ngư*: "Đừng để tâm quá nhiều đến những câu chuyện cổ tích."

Sự cô đơn muộn phiền, hay cảm giác vết thương được chữa lành đều không đến từ những câu chuyện cổ tích, mà nó đến từ điều trái tim mình trực tiếp thấu cảm.